De klankschaal

winter 2013

Leven in Aandacht

jaargang 19 - nr. 40

Dharmalezing: Als een cel in het Boeddhalichaam

Thema: Sangha opbouwen

Wake Up: Soul music day

Kinderen oefenen in Waldbröl

De Klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht. De Stichting heeft als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh mogelijk te maken.

Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zen-leraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnamoorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in het dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd.

Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (Sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.

In Nederland en Vlaanderen zijn er nu zestig Nederlandstalige Sangha's waarin mensen samen komen om de oefening van Thây in praktijk te brengen. Een kenmerk van deze Sangha's is dat de leer van Thich Nhat Hanh centraal staat, wat echter niet uitsluit dat andere boeddhistische of spirituele leraren tot inspiratie kunnen dienen. In de groep wordt geoefend met leven in aandacht door oefeningen in praktijk te brengen zoals zit- en loopmeditatie, theemeditatie, uitwisseling over inzichten en ervaringen, het laten klinken van de bel en het buigen naar de Boeddha. Daarnaast kunnen nog veel andere oefeningen die in Plum Village zijn ontwikkeld een plaats krijgen in het programma.

Het geëngageerde boeddhisme van Thich Nhat Hanh krijgt verder vorm doordat de sangha mededogen ontwikkelt door te zorgen voor mensen, dieren, planten en mineralen en door bijdragen te doen aan sociale projecten. Iedereen die leven in aandacht wil oefenen is welkom, ongeacht leeftijd, ras, seksuele voorkeur of levensbeschouwing.

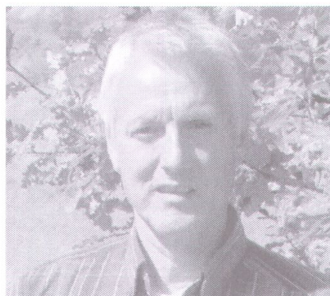


Stichting Leven in Aandacht
Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen, Nederland
www.aandacht.net



Inhoudsopgave *Klankschaal* 40 winter 2013

Lieve vrienden,



Vroeger in mijn ouderlijk huis hadden we een heel klein raampje in onze voordeur. Als kind van acht, negen jaar ging ik 's avonds vaak de gang op naar de voordeur om het raampje open te doen. Dan keek ik en zag ik de maan, sterren en de wolken en hoorde ik de wind door de bomen waaien.

Dat is mijn eerste aanraking geweest met het gevoel van verwondering over het leven en de geheimzinnigheid ervan. In de loop van vele jaren heb ik mij intensief met het leven verhouden met de nodige plussen en minnen, maar onder dat woelige oppervlak is de verwondering en het mysterie, dat het leven is, altijd gebleven.

Natuurlijk ben ik op zoek gegaan naar antwoorden, mijn weg heeft me o.a. gevoerd langs de opvattingen uit het Taoïsme, Zen-boeddhisme, psychosynthese en van Baghwan, Krishnamurti, Eckhart Tölle, de mysticus Eric van Ruysbeek en schrijvers als Nescio en Joseph Campbell. Uiteindelijk wijzen ze allemaal op het zelfde: zoals Martin Buber zegt: er is een grote schat te vinden, die men de vervulling van het bestaan kan noemen en dat is op de plaats waar men nu staat. Mijn zoektocht heeft me nu bij de vietnamese monnik en leermeester Thich Nhat Hanh gebracht. Het voelt als thuis komen, hij wijst me een weg van eenvoud, inkeer in jezelf en met je inzichten te werken in en voor de wereld.

Met volle aandacht in het huidige moment aanwezig zijn, wat Thây als uitgangspunt neemt om je leven ten volle te kunnen leven, wat houdt dat eigenlijk in; voor ik het weet ben ik weer afgedwaald via allerlei gevoelens en gedachten.

Als ik terug denk aan dat jongetje voor het raampje, dan vind ik daar mijn antwoord. Als ik als volwassene door de ogen van dat jongetje kijk, dan beleef ik het wonder opnieuw van puur aanwezig zijn, een alertheid, die ruimte laat voor verleden noch toekomst.

Intussen voel ik mij zeer thuis bij Thây en de Sangha en is alles in een stroomversnelling geraakt; een jaar geleden wist ik nog van niets, om het zo maar eens te zeggen en nu ben ik aangesloten bij een Sangha, heb ik de retraite in het EIAB gedaan, de Vijf Aandachtsoefeningen aangenomen en ben betrokken geraakt bij het samenstellen van *De Klankschaal* als eindredacteur. Ik doe het met veel plezier en ik hoop zo een bescheiden bijdrage te kunnen leveren aan de verspreiding van het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh.

John Fokke
Vreedzame Aanmoediging van het Hart

Onze emoties begrijpen

Retraite met Thich Nhat Hanh en de nonnen en monniken van het EIAB en Plum Village, 4-9 juni 2013

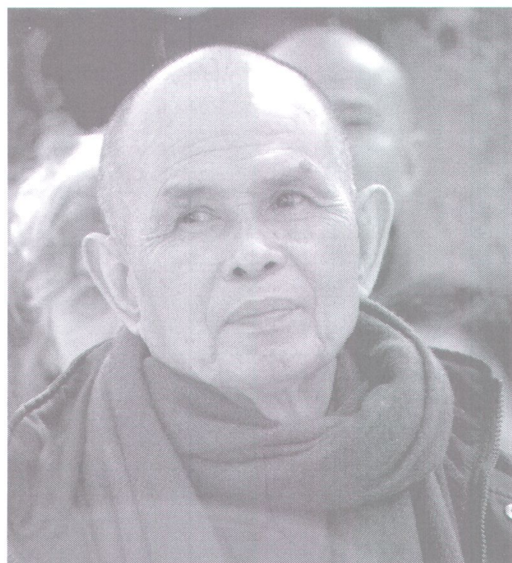
Gevoelens als angst, vertwijfeling of woede zijn doorgaans erg onaangenaam en kunnen ons overspoelen. We zijn dan niet meer in staat zo te handelen als we eigenlijk zouden willen.

In deze retraite leren we onze gevoelens waar te nemen en hun oorzaken te herkennen. We zullen leren stap voor stap met deze gevoelens bevriend te raken, in plaats van ze te bestrijden of te onderdrukken. Net zo belangrijk is het de positieve gevoelens van vreugde, liefde en medeleven te zien, te versterken en bewust te laten groeien, zodat we ook in moeilijke situaties geestelijke in balans blijven. Aandachtige en liefdevolle omgang met onze gevoelens leidt tot meer kalmte en emotionele stabiliteit.

Inzichten uit de boeddhistische psychologie zullen in lezingen en door oefeningen, die we gemakkelijk in ons dagelijks leven toe kunnen passen, aan ons overgedragen worden.

Er wordt tegelijkertijd een programma voor kinderen en een programma voor jongeren aangeboden.

Busvervoer wordt georganiseerd vanuit diverse plaatsen in Nederland en België



Taal: Engels met Nederlandse vertaling.
Locatie: EIAB in Waldbröl, Duitsland.
Inschrijving: de inschrijvingen gaan van start op 4 februari 2013. Voor meer informatie, raadpleeg www.aandacht.net.
Informatie: tnh2013@aandacht.net

Als een cel in het boeddhalichaam

Lezing van Thay in Plum Village tijdens de 21-dagen retraite, juni 2012

Wanneer we ademen op de klank van de bel, kunnen we dat op zo'n manier doen dat we vreugde ervaren. Inademen duurt zo'n drie of vier seconden, maar doen we het op de juiste manier, dan kunnen we de energie van vreugde opwekken. Bij het uitademen kunnen we de energie van geluk opwekken. Vreugde en geluk kunnen ontstaan wanneer we oefenen. Hetzelfde geldt voor lopen. Een goede beoefenaar kan een voorbeeld zijn voor nieuwe beoefenaars. Een goede beoefenaar is in staat goed met pijn en emoties om te gaan. Als we merken dat anderen, die nog niet zo vertrouwd zijn met de beoefening, pijn hebben, kunnen we hen daarbij helpen. Zo oefenen we als een gemeenschap. 'Ik adem in en voel vreugde', dat is geen zelfsuggestie of zomaar iets wensen. Het is een oefening. Er is een manier om de energie van vreugde op te wekken. De energie die vreugde brengt is de energie van volle aandacht, van concentratie en inzicht. Kijk maar eens naar het logo van Plum Village: je ziet *Smrti*, volle aandacht, links; *Samadhi*, concentratie, in het midden en *Prajna*, inzicht, aan de rechterkant. Deze drie soorten energie worden opgewekt als je oefent. Door met elkaar te oefenen wekken we een gezamenlijke energie van vrede, vreugde en geluk op. Hierdoor kan iedereen in de Sangha getransformeerd worden. We hebben deze energie van vrede, geluk en vreugde nodig om ons te voeden en zo ons lijden te transformeren. Als er pijn, verdriet en angst in ons zijn, hebben we deze energie van volle aandacht nodig om daar goed mee te kunnen omgaan.

Beoefenaars, geen slachtoffers

Het gaat er niet om elkaar alleen maar te vertellen over ons lijden, ons te laten overweldigen door ons lijden. dharma delen is iets heel anders. De collectieve energie van volle aandacht moet sterk zijn tijdens dit delen. Wanneer iemand vertelt over zijn lijden, zou iedereen met volle aandacht en concentratie zijn eigen lijden kunnen herkennen en omarmen. Als we dit doen, kan er heling en transformatie plaatsvinden. En niet alleen in die ene persoon, maar in ons allemaal, omdat er in ieder van ons diezelfde pijn is. We zijn beoefenaars, geen slachtoffers. dharma delen kan zo zijn dat iedereen ervan kan leren en zijn/haar lijden kan transformeren. Wanneer we als Sangha oefenen kan iedereen van die collectieve energie profiteren.

Het woord *bhavana* betekent het beoefenen of cultiveren van meditatie. Soms is iets er nog niet, dan moet je het produceren, net zoals je bloemen of tarwe laat groeien. In het Engels gebruiken we het woord *practice*, (be)oefening. Als we stevig staan in onze meditatiebeoefening, hoeven we nergens bang voor te zijn. Onze meditatie helpt ons vreugde, geluk en vrede tot stand te brengen en goed om te gaan met pijn en lijden, met afgescheiden zijn, of verkeerd begrepen worden. Iedereen kan het beoefenen van meditatie leren en verder ontwikkelen. Dat is ons dharmalichaam. Jouw beoefening is jouw dharmalichaam.

Op een dag bracht de Boeddha een bezoek aan Vakali, één van zijn leerlingen die stervende was. De Boeddha probeerde hem vredig te laten sterven. Hij vroeg hem: "Vakali, heb je ergens spijt van?"Nee, er is niets wat mij spijt. Behalve één ding: dat ik niet in de gelegenheid was bij u te zijn en te luisteren toen u een dharmatoespraak hield". Vakali was erg aan de Boeddha gehecht. En omdat hij zo gehecht was aan de Boeddha, werd het hem niet toegestaan zijn bediende te worden. Hij had zelfs geprobeerd zelfmoord te plegen omdat hij geen bediende van de Boeddha mocht worden. Te veel gehechtheid! De Boeddha zei: "Vakali, dit fysieke lichaam van mij is niet belangrijk, het zal op een dag vergaan. Mijn dharmalichaam is het enige wat van belang is en mijn dharmalichaam is al in jou". Ons fysieke lichaam zal vergaan, maar we hebben allemaal nog altijd ons dharmalichaam, onze beoefening. Die gaat nog lange tijd door. Als ons dharmalichaam solide en sterk is hoeven we nergens bang voor te zijn en kunnen we vele moeilijkheden oplossen. Daarom is het belangrijk dat iedereen zijn dharmalichaam koestert. Iedereen zou een spirituele dimensie in zijn leven moeten hebben. Een goede beoefening ontwikkelt de spirituele dimensie die opgewassen is tegen de moeilijkheden van ons leven.

Het Sanghalichaam

Je gaat naar een Sangha om je dharmalichaam geboren te laten worden. Terwijl je leert en oefent zal je dharmalichaam groeien. Als je dharmalichaam sterk genoeg is kan je andere mensen helpen. Ontwikkel je dharmalichaam, je beoefening, jouw *bhavana*. In je dagelijks leven pas je toe wat je geleerd hebt. Als je loopt, loop dan zo dat er vrede in je ontstaat. Als je kijkt, kijk dan zo dat er mededogen en begrip ontstaat. Doe je dit, dan zal je dharmalichaam groeien. De dharma moet de levende dharma zijn. Als je inademt met volle aandacht, met concentratie en inzicht, zal je inademing de vreugde van de levende dharma manifesteren. Je geeft een woordeloze dharmales als je op deze manier inademt. De geschreven dharma en de gesproken dharma helpen ons om de levende dharma gestalte te geven. We zouden zo moeten leven dat de levende dharma op ieder moment in ons is. Bij het tandenpoetsen, douchen, bij het koken – we kunnen deze dingen op zo'n manier doen dat de levende dharma altijd bij ons is.

Als je je thuis voelt in de christelijke traditie, zul je jouw dharmalichaam met de Heilige Geest willen voeden. Als de



Je gaat naar een Sangha om
je dharmalichaam geboren te laten worden.
Terwijl je leert en oefent
zal je dharmalichaam groeien.
Als je dharmalichaam sterk genoeg is
kan je andere mensen helpen.

Heilige Geest in je is, is er mededogen, begrip en heling. Zorg ervoor dat jouw dharmalichaam levend gehouden wordt door de beoefening die je van je leraar, je Sangha, de Boeddha hebt gekregen. Een Sangha is een groep mensen die de levende dharma belichaamt. Een politieke partij kan een Sangha zijn, een familie is ook een Sangha, een bestuur kan een Sangha zijn. Sangha betekent dat er harmonie is, dat er volle aandacht is, broederschap, zusterschap. Of je nu boeddhist bent of geen boeddhist. Sangha is een soort lichaam. Je hebt het fysieke lichaam, je hebt een dharmalichaam maar je hebt ook een Sanghalichaam. Je hoort bij een gemeenschap die oefent. De Sangha is jouw lichaam. Wat er met de Sangha gebeurt, gebeurt met jou. Iedere goede beoefenaar zou bij een Sangha moeten horen. Met een Sangha kan je je beoefening vasthouden en volhouden. Je beoefening verwatert niet.

Het Sanghalichaam is in je.

Toen ik in 1966 mijn vaderland verliet droeg ik mijn Sangha mee in mijn hart. Mijn intentie was drie maanden naar het Westen te gaan om voor vrede en verzoening in Vietnam te pleiten. In Vietnam was het verboden om over deze dingen te praten. Beide strijdende partijen wilden blijven doorvechten. Je moest het land uit gaan om te kunnen zeggen: 'We willen dat deze oorlog ophoudt. We willen vredesonderhandelingen'. We kregen een uitnodiging van de Cornell Universiteit in Ithaca, New York, om een serie lezingen te geven. Daarna zou de Fellowship of Reconciliation helpen met het organiseren van een tour door de Verenigde Staten om de stem van het Vietnamese volk, dat zo naar vrede verlangde, te kunnen laten horen. In Amerika kon ik dit zeggen, hoewel de regering het niet leuk vond. Ik denk dat als de Amerikaanse ambassade in Saigon geweten zou hebben dat ik naar Amerika zou willen gaan om voor vrede te pleiten, zij mij geen visum zouden hebben gegeven! Na mijn pleidooi werd het mij niet toegestaan om naar mijn land terug te keren. Ik bracht 40 jaar in ballingschap door. Je moet een flinke prijs betalen voor wat je doet. Het duurde 39 jaar voor ik voor de eerste keer naar Vietnam mocht terugkeren.

Een bijenkorf

De Sangha is als een bijenkorf. Iedereen werkt in harmonie samen. Toen ik er achter kwam dat ik niet naar huis terug

kon was dat erg moeilijk voor me omdat mijn Sangha daar was. Mijn Sangha was jong en dynamisch. We waren bezig met het opbouwen van een nieuwe boeddhistische universiteit, de Van Anh Universiteit. (Van Anh is de naam van een bekende Vietnamese monnik uit de Ly-dynastie) Er was ook de School of Youth for Social Service, waar honderden maatschappelijk werkers getraind werden om op het platteland te helpen. Er waren zo veel projecten... Ik was opeens totaal afgesloten van de Sangha. Als een bij niet meer bij de bijenkorf kan komen, droogt hij uit en sterft. Een cel buiten het lichaam sterft af. Dit probeerde ik te voorkomen. Zodra ik hoorde dat ik niet meer terug kon, ben ik op zoek gegaan naar een nieuwe Sangha. Ik weet dat ik zonder Sangha niet kan overleven. Er waren op dat moment geen boeddhistische beoefenaars bij mij in de buurt. Ik nam contact op met academici, professoren en studenten, protestantse dominees, katholieke priesters. In het proces van samenwerken voor vrede probeerden we een soort verwantschap op te bouwen. We beoefenden zitmeditatie in een Quakercentrum in Parijs. Omdat Amerika in oorlog was met Vietnam was het voor mij geen optie daar politiek asiel aan te vragen. Ik probeerde een oefencentrum in Frankrijk op te zetten met jonge mensen die ons met onze vredesmissie hielpen. Zo werd het eerste boek over meditatie in het Westen, *The Miracle of Mindfulness*, gepubliceerd. Het was een handboek over meditatiebeoefening voor vredesactivisten en werd uitgegeven door de Fellowship of Reconciliation in New York. Het werd ook bij Pax Christi in Londen uitgegeven onder de titel *Be Still and Know.*

Ik probeerde een Sangha op te zetten om toevlucht te kunnen nemen. Ik wilde niet opdrogen als een bij buiten de bijenkorf. Iedere beoefenaar zou, om zijn beoefening te kunnen vasthouden, zelf een Sangha op moeten zetten als er geen Sangha in de buurt is. Je moet een Sangha hebben! Anders moet je er een beginnen. In de vele retraites die we in Europa, Amerika en Azië houden is er vaak op de laatste dag een mogelijkheid een Sangha op te bouwen. Een Sangha opbouwen is heel belangrijk. Een Sangha is een groep mensen die allemaal weten hoe ze moeten ademen, lopen en zitten, en hoe ze samen volle aandacht, concentratie en inzicht kunnen ontwikkelen. Als een Sangha in staat is de energie van volle aandacht, concentratie en inzicht, het gevoel van broederschap en zusterschap, de energie van vreugde en geluk te genereren, dan is het werkelijk een Sangha. Een ware Sangha is een Sangha die de levende dharma in zich draagt. Er is geen machtsstrijd, geen verdeeldheid, iedereen weet wat de beoefening inhoudt.

Toevlucht nemen in de Sangha

Zo'n Sangha is een juweel, een van de Drie Juwelen. De levende dharma maakt de Sangha tot een juweel. Zo'n Sangha is een toevluchtsoord voor vele mensen. Wij, degenen die met de Sangha begonnen zijn, kunnen hier toevlucht in nemen en vele anderen kunnen zich aansluiten en ook toevlucht nemen. 'Ik neem toevlucht in de Sangha' is niet een soort geloofsbelijdenis. Het is een vorm van beoefening. Het betekent dat je werkelijk een steentje wilt bijdragen aan het opbouwen van een Sangha, dat je werkelijk wilt helpen de levende dharma vorm te geven, dat je anderen wilt helpen in hun beoefening de levende dharma gestalte te geven. Als een Sangha de levende dharma in zich draagt, is er ook een levende boeddha aanwezig omdat een boeddha iemand is die de levende dharma in zich draagt. De echte boeddha, niet de onechte boeddha. Een boeddhabeeld is geen boeddha. Een boeddha is de incarnatie van volle aandacht, van concentratie en inzicht. Als de Sangha dit weerspiegelt, is er een boeddha in de Sangha. Als je de boeddha wilt vinden, zoek dan in de Sangha. Je kan de boeddha niet uit de Sangha halen en je kan de Sangha niet uit de boeddha halen. Thay zei vele jaren geleden al: 'de volgende Boeddha zal in de vorm van een Sangha verschijnen'. Want als de Sangha een echte Sangha is, is de Boeddha daar ook.

Een Sangha is een groep mensen
die allemaal weten hoe ze moeten ademen,
lopen en zitten, en hoe ze samen
volle aandacht, concentratie en inzicht
kunnen ontwikkelen.
Als een Sangha in staat is
de energie van volle aandacht,
concentratie en inzicht, het gevoel
van broederschap en zusterschap,
de energie van vreugde en geluk te
genereren, dan is het werkelijk een Sangha.
Een ware Sangha is een Sangha die
de levende Dharma in zich draagt.

De vier 'Lichamen'

Vanochtend hebben de monniken de vier 'overpeinzingen' in het Vietnamees gezongen. De eerste overpeinzing is de Boeddha, de tweede de dharma, de derde is de Sangha en de vierde zijn de Aandachtsoefeningen. De vierde, de Aandachtsoefeningen, is ook een lichaam. We hebben het Boeddhalichaam (Buddhakaya), het dharmalichaam (dharmakaya), het Sanghalichaam (Sanghakaya) en de Aandachtsoefeningen (Silakaya). Deze vier lichamen bezitten wij allemaal. Iedere beoefenaar heeft de Vijf Aandachtsoefeningen aangenomen en leeft daarmee. We hebben een Silalichaam, een lichaam van aandachtsoefeningen. Als je Silalichaam is gebroken, is je beoefening niet meer solide en

ben je ongelukkig. Als we de Vijf Aandachtsoefeningen hebben aangenomen, doen we ons best daarnaar te leven zodat vreugde, geluk, veiligheid, zekerheid en liefde in ons leven mogelijk zijn. We moeten er voor zorgen dat onze aandachtsoefeningen niet verslappen. We komen regelmatig bij elkaar om de aandachtsoefeningen samen te reciteren, of dat nu de vijf, de veertien of de tien oefeningen voor de monniken en nonnen zijn. Iedere dag oefenen we op zo'n manier dat deze vier 'lichamen' kunnen groeien. Natuurlijk hebben we ook ons fysieke lichaam. Maar als dit lichaam uiteenvalt blijven de andere vier lichamen bestaan. Het fysieke lichaam zal op een of andere manier opnieuw vorm krijgen. Ik weet dat mijn fysieke lichaam niet meer zo lang zal blijven bestaan, maar ik weet dat mijn dharmalichaam sterk genoeg is om door te gaan. Terwijl ik hier zit zie ik mijn dharmalichaam overal om me heen. Ik zie mezelf in China, in Vietnam, in Indonesië. Mijn beoefening heeft een wijd bereik. Dank zij vele vrienden zijn overal Sangha's opgezet. In Engeland en Duitsland zijn rond de 88 Sangha's. [In Nederland en België zijn 60 Sangha's.] En in Amerika meer dan 600.

De levende Boeddha

Mijn vrienden en collega's, mijn leerlingen, beoefenen allen het lopen in volle aandacht, het ademen in volle aandacht, glimlachen en wekken overal vreugde en vrede op. Mijn dharmalichaam blijft dus nog heel lang bestaan. Het is net als het dharmalichaam van de Boeddha. De Boeddha is nog steeds onder ons. Als je in contact wilt komen met de Boeddha hoef je alleen maar een paar keer bewust in en uit te ademen. We hebben geleerd dat het Sanghalichaam het boeddhalichaam in zich draagt; als je je Sangha echt diep aanraakt, raak je ook de Boeddha aan. Ieder van ons is een cel van het Sanghalichaam. Als je een cel bent in het Sanghalichaam, ben je (tegelijkertijd) ook een cel in het boeddhalichaam. En dat is geweldig! Waarom zou je ergens anders naar de Boeddha moeten zoeken? Je bent al een cel in het boeddhalichaam. Je kunt de Boeddha niet uit de dharma halen en je kunt de dharma niet uit de Sangha halen. Als jouw Sangha een echte Sangha is dan is de ware dharma daar ook en als de ware dharma daar is dan is de echte Boeddha ook aanwezig. Je bent een cel in het Sanghalichaam en daarom ben je tegelijkertijd een cel in het boeddhalichaam. Je hoeft niet op Maitreya, de toekomstige Boeddha te wachten, hij is hier al. Jij bent een cel van Maitreya, de Boeddha van liefde. De Boeddha is al geboren als een Sangha, want jij bent een Sanghabouwer. Een ballingschap van veertig jaar heeft ervoor gezorgd dat Thay een Sangha kon bouwen in het Westen. Jullie zijn hier als mijn Sangha en ik kan toevlucht nemen in mijn Sangha. We



foto: Grietje Hellingman

De vier Overpeinzingen

De Gezegende is waardevol en volledig ontwaakt, ik buig voor de Boeddha.
(bel)

Het onderricht is uitgebreid toegelicht door de Gezegende, ik betuig eerbetoon aan de Dharma.
(bel)

De gemeenschap van de leerlingen van de Gezegende heeft de leer uitvoerig bestudeerd en beoefend.
Ik betuig mijn respect voor de Sangha.
(bel)

De Edele Leraar tot wie ik toevlucht neem
Is Degene die de Ultieme Werkelijkheid belichaamt en onthult,
Is Degene die alle respect en offergaven waardig is,
Is Degene die de gave heeft van de volmaakte wijsheid,
Is Degene die de gave heeft van juist begrip en die zijn daden verricht vanuit mededogen,
Is Degene die het geluk vond op de oevers van de vrijheid,
Is Degene die werkelijk diep keek om de wereld juist te zien,
Is de hoogste wagenmenner die de mensheid begeleidt op het Pad,
Hij geeft onderricht aan goden en mensen,
De Ontwaakte, Degene die door de hele wereld geprezen wordt.
(bel)

Het Onderricht dat mijn Edele Leraar geeft
Is het Pad waarop ik mij begeef, met een helder en duidelijk Onderricht,
Is het Onderricht dat hier en nu gerealiseerd kan worden,
Is het Onderricht dat onmiddellijk bruikbaar en doeltreffend is,
Is het Onderricht dat iedereen uitnodigt om voor zichzelf te ervaren,
Is het Onderricht dat tot het goede leidt, tot het waarachtige en het mooie,
Dat het vuur van de kwelling uitdooft,
Is het Onderricht dat alle redelijke mensen in staat stelt zichzelf te realiseren.
(bel)

Wanneer ik het Onderricht beoefen, is de Gemeenschap waarin ik toevlucht neem,
De Gemeenschap die in de richting van goedheid gaat,
In de richting van waarheid, in de richting van schoonheid
In de richting van rechtschapenheid,
Het is de Gemeenschap die bestaat uit vier paren en acht soorten van heilige mensen;
Het is de Gemeenschap die offergaven waardig is, groot respect waardig is,
bewondering waardig is en eervolle begroetingen
Het is de Gemeenschap die in de hele wereld op het hoogste vlak staat op het gebied van verdienste.
(bel)

De Aandachts-Oefeningen, de heilzame levenswijze die door mijn Edele Leraar onderricht wordt,
Is de schitterende beoefening die ongebroken blijft,
Die harmonieus blijft, die zonder gebreken blijft, die verfijnd blijft;
Het is de schitterende beoefening die in staat is wandaden te voorkomen, en boosheid uit de weg te gaan;
Het is de schitterende beoefening die in staat is mijzelf en anderen te beschermen
en schoonheid tot uiting te brengen,
Het is de schitterende beoefening die leidt tot concentratie, en leidt tot vredevolheid,
Die leidt tot inzicht, en leidt tot afwezigheid van angst;
Het is de schitterende beoefening die ons de weg toont naar totale bevrijding en langdurig geluk
(bel)

oefenen samen zodat we de kwaliteit van onze Sangha kunnen vervolmaken. We beoefenen de levende dharma zodat de Sangha sterker kan worden. We kunnen voor de velen die nog zullen komen een toevluchtsoord zijn. Dit is de opdracht die de Boeddha ons heeft gegeven.
Oefenen is ook bouwen aan een Sangha. De Drie Juwelen zijn onze toevlucht. Als we toevlucht nemen in de Drie Juwelen, kan dat ons veel vreugde en geluk geven. Een aantal van ons is leraar, anderen werken met gevangenen, met ter dood veroordeelden. Die ontvangen het onderricht en leren hoe ze moeten oefenen om de tijd die hen nog rest zo goed mogelijk te kunnen doorbrengen. De bodhisattva Ksitigarbha is één van ons. Hij is op de meest verschrikkelijke plekken aanwezig en probeert mensen die heel erg lijden te laten zien dat er meer is dan hun lichaam. Als zij een dharmalichaam hebben, een Sanghalichaam, een lichaam dat in volle aandacht is, kunnen zij op een prachtige manier blijven voortbestaan.

Een goede beoefenaar

In deze drie-weekse juniretraite vieren we dat Plum Village 30 jaar bestaat en dat er al 30 jaar een Sangha is. We willen een jeugdige Sangha, een Sangha die in staat is de wereld te transformeren, die de aarde kan beschermen, die het lijden kan verminderen. Sangha's die geestelijk en lichamelijk welzijn in hun vaandel hebben, die op scholen, in ondernemingen, in het leger het beoefenen van volle aandacht onderwijzen. Wij hebben de mogelijkheid dit overal te brengen, niet als een religie maar als een oefening die bevrijdend kan werken. We weten dat een goede beoefenaar in staat is zijn lichaam te ontspannen en zo de pijn in zijn lichaam kan verminderen. Een goede beoefenaar kan vreugde, geluk uitstralen. Een goede beoefenaar is in staat met pijnlijke gevoelens om te gaan. Een goede beoefenaar gebruikt opbeurende woorden en kan goed luisteren om zo de communicatie te herstellen en verzoening tot stand te brengen. Iedereen in onze samenleving kan zich deze beoefening eigen maken. Dit is de missie, de opdracht van een Sangha. De geboorte van een Sangha betekent de geboorte van de Boeddha. Wanneer je het huidige moment diep aanraakt kun je de aanwezigheid van Maitreya Boeddha en zijn gemeenschap al voelen. Dan kun je zien dat ieder van ons een cel is in het Sanghalichaam, in het boeddhalichaam. We hoeven er niet naar op zoek te gaan. Dat is de visie die we moeten hebben; en dat is niet zo moeilijk.

Gestranscribeerd door Françoise Pottier, *True Abode of Peace*;
redactie Engels: Shelley Anderson, *True Great Harmony*;
vertaald door Margriet Versteeg, *True Garden of Compassion*;
geredigeerd door Lies van Velsen


foto: Rochelle griffin

Thây en de Sangha voor hun vertrek naar Den Haag voor de lezing van 28 augustus

Thuiskomen in de Sangha

Het Sangha-opbouw weekend in Biezenmortel

Genieten is een prachtige regel.

Het is mooi herfstlicht als we de Beukenhof binnen rijden. De grote Ginko boom, tussen de beukenhagen met haar goudgele bladeren, staat in het najaarslicht als een enorme gele kaars. Het gazon om haar heen als een tapijt in patronen in rode, gele en okerbruine vormen. Langs de met klimop begroeide gevel gaan we het voormalig klooster binnen. De zonnewarmte verruilen we voor het diepe groen van de leistenen vloeren en het bruin van de houten lambriseringen. In de eetzaal worden we ontvangen met badges en glimlachen, sleutels en lakenpakketten. Ik ben aangekomen. Ik voel me thuis.

Deze traditie leeft, de vorm is alleen iets waar inhoud in kan worden gegoten

In de oude kapel hebben we onze Zendo en zijn we met ongeveer negentig vrienden bij elkaar voor de introductie. Hilly Bol, Guido Rademaker, Jan Boswijk, Rochelle Griffin, Cilia Galesloot en Françoise Pottier stellen zich voor en vertellen samen hoe het programma is samengesteld n.a.v. de enquette die alle Sangha's hebben ingevuld (zie p.12). Thema's zijn o.a. Dharmadelen: 'wat is de intentie en wat willen we ermee'. Zingen: hoe overtuigen we de Sangha dat zingen een mooie meditatie is. Een Sangha in de traditie van Thich Nhat Hanh wat houdt dat in? Dit komt op verschillende manieren aan de orde, o.a. in een dharmalezing van Jan. We krijgen les over het uitnodigen van de bel en kunnen steeds oefenen. Françoise: "Mooi van deze traditie is dat hij leeft, de vorm is alleen iets waar een inhoud in kan worden gegoten."

Na de introductie staat er een total relaxation op het programma. Ik ervaar dit als een geweldige keuze om te beginnen met nietsdoen, met ontspannen, het is een mooi leermoment voor mij. Jazeker alleen als je geheel ontspannen bent, ben je er werkelijk. Hilly speelt op haar harp en maakt deze ontspanning tot een diepe ervaring.

Dharmadelen is het kroonjuweel van onze beoefening

Dan maak ik kennis met mijn chrysantenfamilie. In een prettige ruimte met muurverwarming vertellen we elkaar wie we zijn en met welke Sangha we oefenen. Hoe lang we al oefenen en wat je jouw grootste kracht vindt. Dan delen we net als alle zes families (hazelnoot, walnoot, kastanje, herfstaster, dahlia en chrysant) over – Wat heeft jou geholpen je thuis te voelen in jouw Sangha? 's Avonds is er een forum waarbij van elke familie een vertegenwoordiger



foto: Grietje Hellingman

op het podium verslag doet van de antwoorden op deze vraag. Alweer een oefening in delen maar dan met de hele Sangha van dit weekend.

Ik ben er
ik mag er zijn
ik kan mezelf zijn

De lemen boeddha

Goed kun je pas zitten, als je ontspannen zit en hiervoor heb je een stabiele basis nodig. Als het meezit zit je op een driepoot, twee knieën en de zitbotjes. Schouders losjes en ontspannen, meditatie is watching and letting go, observeren en loslaten met als anker steeds terug te keren naar jouw ademhaling. Met deze heldere instructie begint Jan zijn dharmalezing.

De lemen Boeddha is een tien eeuwen oud beeld dat goed onderhouden moet worden. Het is beroemd, trekt veel bezoekers en zorgt hierdoor voor de rijkdom van het klooster. Totdat er op een dag een enorme scheur in zit. Een slimme monnik kijkt met een lichtje in de scheur en ziet iets glinsteren. Onder het leem bevindt zich een Boeddha van puur goud.

Jan schetst de analogie van wat wij zelf doen. We leggen vele lagen klei om ons heen om ons te beschermen, gewoonte-energieën waardoor we het contact met onze kern verliezen. Er is veel moed voor nodig om los te laten. Als we bewust kunnen loslaten is er Dharmakaya. Als we werkelijk de Dharma aanraken ervaren we geluk. Het is als met een lotuszaad; deze moet lang weken totdat er een gaatje in komt, alleen dan kan het ontspruiten.

Zingen vanuit de klank van de bel

Na weer een familiebijeenkomst is er zaterdagmiddag een forum waarin we delen met als centrale vraag: Hoe ervaar ik in mijn Sangha de vorm en de regels in de traditie van Thich Nhat Hanh.

Zaterdagavond zitten we samen in de grote zendo, waar Floris Dercksen een workshop zingen zal geven. Als Floris op het podium op zijn krukje zit, zegt hij geen idee te hebben hoe hij dit moet doen. Het is zo onbevangen grappig dat het aanzet tot lichtheid. Hij heeft mij overtuigd dat zingen een mooie meditatie is. Door het gewoon te doen laat hij het ons ervaren. Hij laat horen dat zingen vanuit de klank van de bel leidt tot meditatief zingen en nu dagen later als ik dit schrijf, klinkt nog in mij:

May I be filled with loving kindness,
May I be well.
May I be filled with peace and joy;
May I be happy.


foto: Grietje Hellingman

Belklas

Zondagochtend na meditatie en ontbijt, is er een belklas in de families. De halfgrote bel, die Rochelle in onze chrysantenfamilie heeft meegenomen, heeft een prachtige klank. Voor het uitnodigen van de bel kan de belmeester een mantra zeggen.

Lichaam, geest en spraak zijn één in stilte.
Ik zend mijn hart mee met de klank van deze bel.
Moge zij die het horen wakker worden en
het pad van angst en verdriet ontstijgen.

Het is een lichte en vrolijke les, waarin veel geoefend wordt. De bel uitnodigen zonder oordeel, alle klanken mogen er zijn, oefen om ze allemaal te accepteren.

Luister luister,
deze prachtige klank
brengt me helemaal thuis
bij mijn ware zelf.

Dan gaan we naar de zendo voor een Questions and Answers, waar je een gevorderde herkent aan de beginners mind en lijden en geluk één zijn. Watering flowers is een mooie oefening in de Sangha, waarna we samen loopmeditatie doen buiten in de herfst.

'sMiddags delen we weer in onze families. In onze familie is de veiligheid snel gegroeid en delen mensen over diep verdriet en lijden. Met een cirkel waarbij we elkaars handen vasthouden zingen we *dear friends, dear friends* een afscheid en een begin ineén.

In de zendo zitten we in een grote ovaal met een herfstboeket in ons midden. We zingen samen als afsluiting van dit leerzame en vreugdevolle weekend.

Grietje Hellingman
Deep Flower of the Heart

Nederlandse en Vlaamse Sangha's, inclusief Wake Up: verslag van de enquête, zomer 2012

Als voorbereiding op het Sangha opbouw weekend werd een vragenlijst gestuurd naar alle Sangha's in Nederland en België. Het werd ingevuld door 33 Sangha's, waaronder twee Wake Up Sangha's en vijf Vlaamse Sangha's, waarvan één Wake Up. Er zijn momenteel 60 sangha's in Nederland en Vlaanderen en acht Wake Up Sangha's. De respons is dus net onder de helft (49%)!

Aantal deelnemers

We hebben de Sangha's gevraagd naar het aantal deelnemers op de adreslijst en het aantal deelnemers dat op de bijeenkomsten komt. Op bijeenkomsten komen vijf tot twintig deelnemers; 20 Sangha's hebben meer dan 20 deelnemers op de adreslijst, 14 meer dan 30.

Bijeenkomsten

Reguliere meditatiebijeenkomsten vormen de basis van de Sangha. Elke week komen zeven Sangha's bij elkaar, tien Sangha's komen elke twee weken en 13 elke maand. Sommige Sangha's komen eenmaal per 3 weken (2x) en tweemaal per week (1x).

Sangha's houden hun bijeenkomsten op een avond (17) of op een weekenddag (11). Twee Sangha's doen beide, afwisselend. Drie Sangha's komen op een weekdag overdag bij elkaar. De Sangha's komen bij elkaar bij iemand thuis (15x) of in een zaaltje (20x). Twee Sangha's gebruiken beide gelegenheden.

Andere activiteiten

Veel Sangha's organiseren meer dan alleen de meditatiebijeenkomsten. Meer dan de helft organiseert regelmatig een (regionale) Dag van Aandacht. Zes Sangha's organiseren introductiebijeenkomsten of open dagen. Acht Sangha's hebben een studiegroep, maar andere Sangha's organiseren losse thema- of verdiepingsbijeenkomsten, o.a. om de Vijf Aandachtsoefeningen te reciteren of dvd's van dharmalezingen te bekijken. Zingen, wandelen en samen in de tuin werken zijn activiteiten die ondernomen worden om op andere manieren samen mindfull bezig te zijn.

Nieuwe mensen

Bij de meeste Sangha's komen vanzelf nieuwe mensen aankloppen. Bij zes Sangha's worden deze uitgenodigd voor een open dag of introductiebijeenkomst. Veel Sangha's geven aan dat mensen de weg vinden via de website van LIA of andere websites (sommige Sangha's hebben een eigen website). Sommige Sangha's verspreiden flyers.

De meerderheid van de Sangha's geven telefonisch en per e-mail uitleg aan nieuwe mensen en nodigen hen uit direct de bijeenkomst bij te wonen. Tijdens de Sanghabijeenkomst wordt nader uitleg gegeven. Soms worden nieuwe mensen gevraagd een half uur eerder te komen. Zes Sangha's houden een intakegesprek. Twee Sangha's houden een aparte bijeenkomst voor nieuwe deelnemers. Twee Sangha's geven aan nieuwe deelnemers een mentor, een ervaren beoefenaar.

Kerngroep

Een kerngroep (of stuurgroep of bestuur) komt voor bij 20 Sangha's (60%). Deze houdt zich bezig met:
- het vaststellen van het programma en het rooster (17x)
- het begeleiden van de bijeenkomsten (17x)
- het begeleiden van nieuwe deelnemers (13x)
- andere organisatorische zaken
- sommige oefenen ook met elkaar (3x).

De kerngroepen komen bij elkaar: elke maand (3x); elke kwartaal (4x); tweemaal per jaar (8x). Bij de overige vijf kerngroepen is het meer onregelmatig of gekoppeld aan bijeenkomsten. Vrijwel alle kerngroepen kennen heel weinig wisselingen. Dit wordt door sommigen betreurd.

Programma en begeleiding

Bij 13 Sangha's wordt het programma met de deelnemers geëvalueerd. Een Sangha evalueert schriftelijk. Elf Sangha's inventariseren wensen van deelnemers voordat ze een nieuw programma vaststellen. Een aantal Sangha's geven aan dat de avonden altijd op dezelfde wijze verlopen en dat dat goed bevalt.

Bij tweederde van de Sangha's worden de bijeenkomsten geleid door ervaren beoefenaars (7x) en/of leden van de kerngroep (14x). Bij vijf Sangha's begeleidt één vaste persoon alle bijeenkomsten. Bij twee Sangha's mag in principe iedereen een bijeenkomst begeleiden. Bij vijf Sangha's worden de bijeenkomsten voorbereid en begeleid door een koppel van een ervaren en een minder ervaren beoefenaar.

Sanghawerkboek en liedjes

Bijna tweederde van de Sangha's gebruikt (teksten van) het Sanghawerkboek. Liedjes worden veel minder gebruikt. Als wensen aangegeven voor het Sanghawerkboek: betere uitleg van dharmadelen, uitleg voor wandelmeditatie en meer geleide meditaties. Er is veel animo voor een liedjesboekje.

Het juweel van de Sangha

Enige jaren geleden besloten wij met een paar vrienden om in Turnhout een vereniging in het leven te roepen die zich zou richten op meditatie en een Boeddhistische beleving.
Wij wensten een lokaal te creëren in Turnhout, waar mensen graag naartoe zouden komen en zich verbonden konden voelen door een Boeddhistische beleving. De ruimte zou beschikbaar zijn voor allerlei activiteiten die kaderen in een Boeddhistische beleving, zoals het ontwikkelen van mededogen en liefdevolle vriendelijkheid, Dharma-onderricht, meditatie, in aandacht aanwezig zijn, en waar wij, geholpen door elkaar, op basis van de eigen ervaring bewust zouden kunnen omspringen met Dharma aspecten die essentiëel zijn in het dagelijks leven van een Boeddhist, zoals de Vier Edele Waarheden en het Achtvoudige Pad.



We dachten aan een ontmoetingsplaats in een kader van zitkussens, Boeddha-beelden en wierook. Onze Sangha zou een Dharma-beleving nastreven die niet afhankelijk is van geslacht, ras of stand, arm of rijk, religieuze of kulturele achtergrond. Samen gingen we op zoek naar een overdrachtslijn met een goed onderbouwde meditatie-praktijk .

Een eerste kennismaking

Al spoedig bezochten we in Brussel een voordracht die gegeven werd door Thich Nhat Hanh. Zijn hele persoon ademde eenvoud uit. Wij luisterden naar zijn zachte stem die ons uitnodigde om in te ademen en uit te ademen, en we luisterden 'ademloos' naar wat deze wijze man te zeggen had. We hadden gevonden wat we zochten. Wij kozen voor onze jonge Sangha de overdrachtslijn van Thây. De Vijf Aandachtsoefeningen deden hun intrede in ons leven.

Al heel snel ervaarden we dat een Sangha niet zomaar een ander woord is voor een vereniging of groep. Onze Sangha kreeg iets mysterieus en werd stilaan een juweel. We voelden dat we samen dingen met elkaar begonnen te delen die we vroeger als zeer privé ervaarden, en regelmatig ervaarden we tijdens een bespreking dat er in onze Sangha een wijsheid aanwezig was die veel groter was dan wat wij individueel konden inbrengen. Het licht van de Dharma begon in ons Sangha-juweel meer en meer te weerkaatsen.

De wereld bekijken met Sangha-ogen

Ik merkte ook dat ik een aantal zaken vaker begon te bekijken met de ogen van sangha-leden. "Zo zou Mark dit aanpakken", "Philip zou nu dat en dat zeggen". Zo groeide er een soort verbondenheid die ik vroeger nooit gekend had. Als ik nu terugkijk naar de tijd toen ik nog geen Sangha had, geloof ik dat ik vaak eenzaam ben geweest zonder het te weten.

Gaandeweg ervaarde ik een gelijkaardig soort Sangha-gevoel als ik met mensen heel gewone alledaagse dingen deed, zoals gewoon samen op de bus zitten op weg naar het werk, of als we samen met andere mensen een kopje koffie aan het drinken waren. Het werk werd een Sangha. Samen in de kou en de regen staan wachten op de tram : we zijn een wacht-Sangha.
Ik ontdekte het bestaan van een bus-sangha, een koffie-sangha, een werksangha, een gezinssangha. Een vuilbakken-buiten-zetten-sangha, een samen-aanschuiven-in-de-file-sangha…het is eindeloos. Er ontstaat een merkwaardig gevoel van verbondenheid als je de wereld bekijkt met Sangha-ogen.

Verbondenheid is het warme hart van de Sangha.

Gilbert Van Poppel
Mededogende Oceaan van het Hart

Popcorn in Waldbröl

Belevenissen van een lekennovice tijdens de retraite met Thây, augustus 2012

Iedere morgen, aan het begin van zijn Dharmalezing, vroeg Thây de kinderen om naar voren te komen. Hij hield dan een speciale Dharmalezing van een kwartiertje voor de kinderen. Het was op woensdag geloof ik, dat hij alle kinderen een maïskorrel gaf. Hij legde op zijn bekende, toegankelijke manier uit, dat de maïskorrel al de hele plant in zich draagt. Als 'huiswerk' vroeg hij de kinderen om thuis het zaadje te planten, goed water te geven en een mooie plant te kweken. "And don't make popcorn" voegde hij er lachend aan toe. Wat die week al veel vaker was gebeurd, overkwam me nu weer. Ik was wederom als door de bliksem getroffen. Popcorn...popcorn... dat was eigenlijk precies wat er met mij was gebeurd gedurende de retraite. Van een compact, hard en weinig toegankelijk zaadje, was ik met een daverende knal opengegaan. Ik was licht geworden, luchtig en open. Blijkbaar had mijn zaadje eindelijk de goede temperatuur, omstandigheden en plaats gevonden om zich te ontpoppen. Uit groot enthousiasme en diepe dankbaarheid wil ik hier graag wat van mijn ervaringen in Waldbröl delen.

das Schlemmerparadies

Met de pendelbus vanuit Utrecht kwamen we aan bij het EIAB, de locatie van de retraite. Vlak voor aankomst zag ik vanuit de bus *das Schlemmerparadies* liggen, ongetwijfeld een Wirtshaus met Hax'n en Schnitzels op de kaart. Dat is een ideale uitwijkmogelijkheid, dacht ik, denkend aan het vooruitzicht van zes dagen veganistisch eten. In de bus zat naast mij een dame, die volgens mij ook nog enige weerstand had te overwinnen, want we konden er hartelijk om lachen. Toen ik uitstapte, viel me echter meteen de weldadige rust op, ondanks de vele honderden mensen die deelnamen. Iedereen was geduldig en goedgehumeurd en alles ging op een prettige manier een paar versnellingen lager. Nadat ik mijn tent had opgezet, in een prachtige appelboomgaard trouwens, kennis had gemaakt met mijn Dharma familie, en mijn eerste veganistische maaltijd ooit had genuttigd, was het tijd voor het avondprogramma. Het was voor mij een grote verrassing dat Thich Nhat Hanh zelf die avond al aanwezig was en ons begroette. Ik had al vrij veel van hem gelezen, maar zag hem nu voor het eerst in levenden lijve en was onmiddellijk onder de indruk van de serene rust die hij uitstraalde. Dit was een hele bijzondere meneer, zoveel was me meteen duidelijk. Wat die week nog zou volgen wist ik uiteraard nog niet. Het bleek, ondanks de rust en aandacht, een achtbaan van emoties, tranen en geluk te zijn die zijn weerga niet kent.

De dagen verliepen volgens een redelijk vast stramien. Iedere morgen, voor de Dharma talk, vormden de monniken en nonnen een koor en zongen ze prachtige liederen. Dit alleen al ontroerde me diep, met als absoluut hoogtepunt Namo Avalokiteshvara, over de bodhisattva van het Grote Mededogen. Dit kwam, vrij onverwacht, ongelofelijk diep bij me binnen. De klanken, de ontroering, het beeld van de monniken en nonnen, het was allemaal even prachtig. Thây maakte met zijn hand mudra-achtige bewegingen zodat hij lotussen uit zijn hart plukte en naar ons zond. Nou, ik kan je vertellen dat die lotussen zijn aangekomen, en hoe! Tranen met tuiten.

Ave Maria

De Dharmalezing van Thây over Interzijn raakte me eveneens diep, ingeleid door een meditatie waarin we teruggingen naar ons innerlijk kind, en vervolgens naar onze ouders als vijfjarige. Mijn vader is vorig jaar overleden en hij was ineens bijna lijfelijk bij me aanwezig. Verdriet over alles wat ik hem nog wilde vertellen maakte plaats voor de diepere werkelijkheid, dat hij in mij voortleeft en dat ik hem nog steeds alles wat ik wil kan vertellen. Tijdens de retraite is mijn vader nog een keer zo aanwezig geweest. Dat was tijdens de feestelijke picknick, aansluitend op de loopmeditatie van woensdag. Ik zat op een meter of 15 van Thây, en we hadden twee keer kort oogcontact. Het was stralend weer en een non, tevens geweldig violiste, begon achter Thây het Ave Maria van Schubert te spelen, één van de favoriete stukken van mijn vader op zijn sterfbed. Toeval? Ik dacht het niet. Het beeld van Thây, de violiste en de klanken van de muziek zal ik mijn leven niet meer vergeten en mijn vader heeft meegenoten.

De Vijf Aandachtsoefeningen

Ik had vooraf wat twijfels of ik de Vijf Aandachtsoefeningen zou aannemen. Wat ben ik blij dat ik het toch gedaan heb, want ze zijn inmiddels het belangrijkste richtsnoer in mijn leven geworden. Tijdens de voorlichting over de oefeningen voerden vijf beoefenaars het woord, waarbij ieder één van de oefeningen voor zijn rekening nam. Het waren stuk voor stuk prachtige verhalen, waarbij ik het bij twee ervan wederom niet droog hield. Wat mooi om deze openheid te ervaren, wat een prachtige verhalen. Dank jullie wel, dat jullie dit met de Sangha hebben willen delen. Het heeft mij in ieder geval het laatste zetje gegeven. Op de laatste dag van de retraite heb ik, met vele anderen, de Vijf Aandachtsoefeningen door Thây overgedragen gekregen. Het was een prachtige ceremonie, met de monniken en nonnen in vol ornaat, een wierookofferande, mantra's en een meditatiehal die zwanger was van de energie. Uiteraard vloeiden ook hier de tranen weer rijkelijk bij me. Bijzonder was, dat ik een lange mantra, misschien wel 50 lettergrepen, helemaal kon

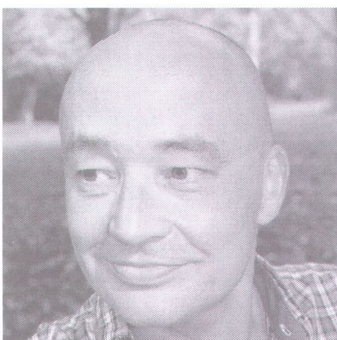
meezingen, terwijl ik hem nog nooit had gehoord. Ik weet niet precies wat ik hiervan moet denken, maar het is wel echt waar. Ik heb het zelfs nog gecheckt bij de vrouw die naast me zat.

Tussen dit alles door was er ook nog een zeer hevige, zeer korte en zeer vruchteloze verliefdheid. Ondanks de vruchteloosheid van de verliefdheid, zie ik de vrouw in kwestie als een echte bodhisattva. Ze was er voor me, en heeft misschien wel een doorslaggevende rol gespeeld in mijn transformatie tijdens de retraite. Door dit en alles wat er verder in die zes dagen was gebeurd met me, voelde mijn gevoelsleven aan het eind van de retraite aan als een beurse appel. Tegelijkertijd voelde ik dat ik de hele wereld aankan, met mijn aandacht, compassie en mededogen.

Te mooi om waar te zijn?

Toen ik weer op Hoog Catharijne aankwam en de trein terug naar Amsterdam wilde nemen, was ik compleet uit het lood geslagen door de kleuren, geuren, drukte, geluiden en stress die op me afkwamen. Hoe heb ik dit ooit als vanzelfsprekend kunnen ervaren, flitste er door me heen. Ik was blij toen ik weer in de rust van mijn eigen huis was.

Terwijl ik dit schrijf, ligt de retraite een week of zes achter me. Hoe mijn leven er nu uitziet? Nou, ik sta om 5.30 uur op en ga eerst zit- en loopmeditatie doen. Dan ontbijt ik en ga sporten en om 8 uur heb ik er voor mijn gevoel al een halve dag opzitten en bruis ik van de energie. Ik probeer iedere dag, ieder moment in aandacht te leven, al lukt dat natuurlijk lang niet altijd. Ik eet geen vlees meer, drink geen koffie of alcohol en heb onvoorstelbaar veel vreugde in bijna alles wat ik doe. Zelfs in rotklusjes waar ik altijd zo tegen kon opzien. Te mooi om waar te zijn? Nee hoor. Ten eerste *is* het gewoon waar. Bovendien is het allerbelangrijkste wat ik heb geleerd op de retraite het volgende: geluk zit niet in grote dingen, het is hier en nu beschikbaar. De stap die je daarvoor moet zetten is ongelofelijk simpel en tegelijkertijd ontzettend diep. Ik oefen op dagelijkse basis, ben lid geworden van de Amsterdamse Sangha en probeer de beoefening in zoveel mogelijk aspecten van mijn leven te integreren. Mensen vragen me de laatste tijd soms of ik deze nieuwe levenswijze denk vol te houden. Mijn antwoord is: dit is geen kwestie van iets moeten volhouden. Dit gun ik mezelf. Ik kwam van ver, maar zoals Thây zegt: geluk tekent beter tegen een donkere achtergrond. De maïskorrel heeft zich ontpopt, ik blijf oefenen, iedere dag…



Casper van Dijk
Amsterdam,
29 september 2012

De Witte Wolk Sangha in Haarlem gebruikt deze tekst als inleiding op het Dharmadelen. De bel wordt uitgenodigd en bij toerbeurt leest een Sanghalid de tekst voor. Het helpt ons om de juiste luisterhouding te vinden.

Gré Hellingman
Deep flower of the Heart

Wij roepen jouw naam aan, Avalokiteshvara

We willen graag jouw manier
van luisteren aanleren
om te kunnen helpen
het lijden van de wereld te verminderen.
Jij weet hoe je moet luisteren
om te kunnen begrijpen.

We roepen jouw naam aan,
om te oefenen in luisteren
met al onze aandacht en een open hart.
We zullen zitten en luisteren
zonder enig vooroordeel.
We zullen zitten en luisteren
zonder oordeel en reactie.
We zullen zitten en luisteren
om te kunnen begrijpen.
We zullen zo aandachtig zitten
en luisteren, dat we in staat zullen zijn
om te horen wat de andere persoon zegt
en ook wat ongezegd blijft.

We weten dat we door goed te luisteren
reeds een groot deel van de pijn
en het lijden van de andere persoon
verzachten.

Van start met Sangha Baarn

Geïnspireerd door de oproep van Thây om zo veel mogelijk Sangha's in de wereld te hebben besloot ik daar in mijn woonplaats Baarn gehoor aan te geven. Hoewel ik iedere zondagavond met veel plezier bij Sangha Stoutenburg in Amersfoort oefende en nog steeds oefen, besefte ik ook hoe fijn het is om in je eigen woonplaats te kunnen oefenen. Ik sprak er met een paar mensen over en iedereen was meteen enthousiast. Dat sterkte me in mijn gevoel in Baarn aan de slag te gaan.

aan de slag

Na contact opgenomen te hebben met Cilia Galesoot van het bestuur, en de waarschuwing gekregen te hebben het niet alleen te doen, besloot ik van start te gaan en toch alleen te beginnen. Uiteraard volledig beseffend dat Cilia gelijk heeft om het niet alleen te doen, maar ook aanvoelend dat er een momentum in Baarn was om een Sangha te starten. Ik kende niemand in Baarn die bekend was met het oefenen in de traditie van Thich Nhat Hanh en ik had geen zin te wachten tot die mensen er wel waren of wanneer ik ze tegen zou komen. Komende uit het bedrijfsleven met behoorlijk wat marketingdenken in mijn rugzakje vond ik het een uitdaging mijn gevoel te volgen en zo ging aan de slag.

Twee dingen vond ik belangrijk, natuurlijk mensen om samen mee te oefenen en een goede ruimte om dat te doen. Om de mensen te vinden moest er bekendheid aan gegeven worden. Dat heb ik gedaan door op de welzijnsmarkt met een stand te gaan staan, een eenvoudige website te maken, te zorgen voor een stukje in de plaatselijke krant en door flyers te verspreiden en posters op te hangen. Gelukkig heb ik een goede kennis die me geholpen heeft met het drukwerk. Ik vind namelijk dat het er goed en mooi uit moet zien en de flyers iets tastbaars moeten hebben, dus niet te dun papier.

Natuurlijk waren er allerlei twijfels. De grootste was hoe ik met de promotie omging, immers 'je moet niet aan het gras trekken om het harder te laten groeien'. Daar voegde ik aan toe dat je eerst moet zaaien wil je kunnen oogsten. Ik ging dus door met zaaien.

Een prachtige ruimte

Inmiddels had ik al een paar ruimten bekeken en ik vond het allemaal maar niets. Zaaltjes bij kerken, een praktijkruimte, ik vond niet de sfeer die ik zocht. Dan maar bij mij thuis. Tot ik een tip kreeg, die achteraf de gouden tip bleek te zijn: Marianne Stuvel zou een prachtige ruimte thuis hebben die we misschien konden gebruiken. Normaal gesproken bel ik dan op, maar ik voelde dat ik er langs moest gaan zodat ze meteen kon zien met wie ze te maken had. Ik belde aan en ik vertelde dat ik de tip om haar te benaderen gekregen had van een gezamenlijke kennis en dat ik een plek zocht om te kunnen mediteren in de traditie van Thich Nhat Hanh. Dat leek haar wel interessant maar ze had op dat moment geen tijd en verzocht me later terug te komen. Dat deed ik. Ze nam me mee naar boven en zei op de trap, kijk maar of het je wat lijkt. Ze deed de deur open en ik stapte een Tibetaanse tempel binnen. Onvoorstelbaar. De energie die er hing was goed, kortom alles klopte. Wat voelde ik me blij en dankbaar. Toen ook nog bleek dat we gratis gebruik konden maken van deze tempel was het helemaal feest!



foto: Jan Veenendaal

Mediteren in Baarn

Ondertussen was de website (www.meditereninbaarn.nl) in de lucht en stond de welzijnsmarkt bijna voor de deur. Nog geen drukwerk, nog geen goede vormgeving, geen goede teksten, etc.. De zondagmiddag ervoor samen met mijn kennis aan de slag gegaan en gelukkig kon alles nog net op tijd geleverd worden.

Op 10 september jl was onze eerste Sangha-avond met 26 mensen. Hartstikke zenuwachtig begonnen we eraan en het was een prachtige avond. Inmiddels bestaat ons bestand uit ruim 80 mensen en mediteren we iedere maandagvond met zo'n 10-15 mensen in een wisselende samenstelling.

Onder deze mensen zijn er twee die jaren geleden al eens in Plum Village zijn geweest, mensen die al op een andere manier hebben gemediteerd, mensen die dat nog nooit hadden gedaan en iemand die door haar yogalerares is doorgestuurd. En niet alleen mensen uit Baarn, maar ook uit omliggende gemeenten.

Inmiddels zijn er mensen die helpen met de theeceremonie, zijn we aan het praten over het vormen van een kerngroep en denken we na over andere activiteiten. Iedereen is natuurlijk van harte uitgenodigd om met ons te komen Mediteren in Baarn. Alle informatie staat op de website.

Wanneer ik kan helpen met het starten of verder laten groeien van je Sangha, aarzel dan niet contact op te nemen. jan@meditereninbaarn.nl

Jan Veenendaal
Courageous Abundance of the Heart

Samen zijn we sterk

Weekendretraite in het vriendenhuis te Tricht


foto: Ineke Vernooij

Vrijdagavond 19.30 uur: de Appeldijk is afgesloten. Daar hadden we niet op gerekend. De beoefening kan beginnen: wat nu? Omkeren natuurlijk en de weg vragen. Ondanks de lichte onrust die zich van me meester maakt, zie ik nog heel goed hoe prachtig de omgeving hier is. Het is een mooie avond, het zomerlicht kleurt alles goudgeel.

De man die we de weg vragen, blijkt een ingewijde: hij rijdt ons een stuk voor (guru's tref je overal) en daarna komt de bestemming al snel in zicht. Vlak voor achten rijden we het erf op. We worden hartelijk ontvangen door de gastvrouwen Marjolijn en Paula. Zij stellen hun gerieflijk verbouwde boerderij ter beschikking voor dit meditatieweekend. Sterker nog, zo vertelt Marjolein later, zij hebben zelf broeder Phap Xa uitgenodigd om bij hen deze retraite te leiden! We zijn precies op tijd om nog even lekker wat te drinken en een slaapplaats uit te zoeken. Ik krijg een heel fijn plekje.

Kersmeditatie

De ontvangst van eenieder (zo'n 25 man/vrouw) even later in de meditatieruimte, is fabuleus: voor elke meditatieplek liggen 3 grote, glanzende kersen op een mooi servetje! We zijn hier echt in de Betuwe: de buren hebben een kersenboomgaard, een lust voor het oog. Aandacht is het toverwoord en de beoefening. En hoe maak je oefenen aantrekkelijk……

We krijgen als voorafje een geduldoefening: broeder Phap Xa begint de bijeenkomst met een voorstelrondje. Het blijkt een heel gemêleerd gezelschap: van jonge tot oud(er)e en van ervaren tot beginnend meditator. Het maakt broeder Phap Xa niet uit: hij introduceert in alle rust de kersenoefening (Thay schijnt net een boek geschreven te hebben over voeding!). Gebruik alle zintuigen, adviseert hij. Ik heb nog nooit met zoveel aandacht kersen gegeten, wat een genot en plezier. Evenzo geniet ik later van alle maaltijden door het in stilte eten: wat een kans op voluit genieten van de gulle gaven van het land en vele handen…..

En wat te denken van genieten van het samen zijn met mezelf? Een contradictio in terminis zou je zeggen, zeker in deze tijd. Maar niet voor broeder Phap Xa:. na de avondsessie kondigt hij de Edele Stilte aan. Een periode van stil zijn waarin hij stelt dat ik zou kunnen gaan genieten van mijn eigen gezelschap….. Tot na de ochtendtalk.

Een gevoel van respect en nederigheid

Het is mooi om Phap Xa als leraar mee te maken. Ik ken hem een beetje van de retraites In Papendal. Daar maakte ik hem mee als vertaler van Thây en begeleider van de ochtendmeditatie. Ik zie aan hem wat de vrucht is van een zeer toegewijde beoefening. Ik zie ook dat Thây zijn monniken 'voor de leeuwen' werpt! Brrrrrrrrr, dapper! Het pad van onbevreesdheid. Het roept bij mij een gevoel van respect en nederigheid op.

Wat broeder Phap Xa ons onderwijst is niet nieuw, en tegelijkertijd ook wel: uit zijn mond is uit zijn hart. De boodschap is door hem heengegaan en komt zo tot mij. En raakt daardoor, ook al heb ik de letterlijke tekst eerder gehoord.

We zingen ook allerlei liedjes. Deze is de recente vrucht van een muzikale pen in een van de kloosters:

zomer en winter,
stormen en stilte
hollen of stilstaan
komen en gaan
adem, adem, adem is mijn anker
adem, adem, adem is mijn anker, is mijn anker

Dit lied spreekt me aan. Ik heb het mee naar huis genomen en aan onze dochter laten horen (acht jaar). Het refrein is nu regelmatig een toegankelijke manier om ook haar aandacht bij de adem te brengen. Voor haar vervang ik dan 'anker' door 'vriendje'. Het is pure inspiratie.

Voor even een landschapselement

We doen een loopmeditatie in het Betuwse land achter de boerderij. Dwars door de (peren)boomgaard van de buren de dijk op, wandelen we, terwijl we ons oefenen in aandacht. We zijn voor even een lintvormig landschapselement dat zich traag slingerend voortbeweegt. Een regenwormformatie, zoiets zijn we.

Zondagmiddag tegen vieren evalueren we het weekend. Ik hoor alleen maar tevreden geluiden. De mijne horen daar dus ook bij, wat een fijn inspirerend weekend was het!! Met dank aan Phap Xa, zijn twee medebroeders, Marjolijn en Paula. En niet te vergeten al mijn groepsgenoten. Samen zijn we sterk.

Ineke Vernooij

Mantra- en zangweekend bij volle maan in de Maanhoeve

Toen we begin juni, op zaterdag-avond na het klankschalen-concert, tevreden terugreden naar huis en de mooie volle maan zagen, probeerden we het lied te zingen [zie kader met de tekst hiernaast]; maar we kenden noch de tekst, noch de muziek uit ons hoofd. Ida heeft toen zondag een cd opgezet in de huiskamer, zodat we haar konden beluisteren en konden meezingen. Helaas door een andere vrouw gezongen, want Eveline zelf zingt nog altijd haar eigen liederen het mooist. En wij? Wát hebben we gezongen: devoot, ingetogen, uit volle borst en alles daartussenin; en overal: in de zendo, de woon-keuken, op het land, etc. Heerlijk!

Ik voelde me meteen thuis in de Maanhoeve bij Ida en Wim, met de dieren en op het land. Het centrum bleek voorzien te zijn van het nodige comfort en hulpmiddelen, waar ik erg blij mee was, gezien mijn lichamelijke beperkingen. Zoals matrasjes en een tapijt in de zendo waar ik op kon liggen; een lift; trippelstoel; en scootmobiel: zo kon ik ook mee met de schaapskudde de heide op, wat een geweldig bevrijdende ervaring voor mij was.

Afgewisseld met liederen uit Plum Village en aandachtig ademen, zongen we ook mantra's uit verschillende tradities. Dat is een oude, bewustzijns-verruimende liefde van me, en er passeerden zowel bekende als nieuwe voor mij, zoals 'Om Mani Padme Hum', het 'Namo Valokiteshvara' en de Gayatri-mantra. Natuurlijk ontbraken ook de loopmeditatie over het land, de totale ontspanning en de Edele Stilte niet; en zo gingen onze harten weer een stukje verder open; ik verheug me op het volgende zang-weekend met Wake Up en andere belangstellenden.

Maria van Raalten
Juist Inzicht van de Bron
Ware Ogen van Compassie

The Moon

The sun is going down
and the sky is turning grey
The day has not yet ended
while the night is on it's way
I hear a last bird singing
and I join it in it's song
and then everything falls silent
while the twilight lingers on
Now the stars are growing brighter
We are waiting for the moon
It is rising from a mountain
like a luminous balloon
Shining brighter then the sunshine
Smiling limitless serene
It is moving without moving
It's a moon I've never seen
I keep looking in amazement
I keep looking in delight
Every leaf has turned transparent
Now it seems no longer night
I would like to stay forever
and I pray we never part
Then at once I find it shining
from the bottom of my heart
Shining brighter then the sunshine
Shining limitless serene
Shining inside, shining outside
It's a moon I've never seen
I keep looking in amazement
I keep looking in delight
and my joy surmounts the mountains
I have found the moon inside

(tekst en muziek: Eveline Beumkes;
uit: 'A basket of plums' – songs for the practice of mindfulness)

De vrucht van de beoefening

Geschreven op een een regenachtige lentedag

een sangha samen
en alleen
lopend in de regen

ik adem in
deze stap
ik adem uit
deze stap

ik adem in voel ruimte
ik adem uit laat los

dit moment een eekhoorn
bruin in de hoogste takken van de boom
dit moment van aandacht: ik stroom

een ander moment een paard
met een jonge blik van vertrouwen
pas geboren geitjes
nu een glimlach

in de wei
baltsende nijlganzen
kleur aan de grauwe regendag

op het pad
zaden die opkomen
pril levend lentegroen
elk moment is nieuw
elk moment is anders

ik adem in
deze stap
ik adem uit
dit moment

momenten van aandacht
momenten van adem
ik adem
ik stroom

conchita van iersel
healing voice of the heart

Samen één

Vandaag thee
morgen zon
Samen één
Boeddha zei het al
adem in, adem uit
de zee wacht op ons
soms met wolken
dan met regen
en wij geven onze
tranen
van vreugde
altijd.

Fidessa Docters van Leeuwen

Drie stukken

Elke stap die ik zet vind ik meer rust.
Kom ik meer tot me zelf.
Kijk naar de wolken komt er meer ruimte in me hoofd.
Ik ben blij dat ik het heb ontdekt 'aandacht'
Het verruimt mijn bewustzijn.
Ik zie al de juweeltjes in de natuur.
De wolken,het meer en de vogels.
Ik vind het mooi de natuur, ik geniet er van.

Maak je maar geen zorgen.
Er is een kracht in je.
Die het goed met je voor heeft.
Vertrouw op die kracht.
Ga maar naar je ademhaling.
Heb daar aandacht voor.
Geloof daarin dat zal je rust geven.
Blijf bij jezelf dat geeft je ontspanning.
Ga niet piekeren zoek afleiding.
Doe iets leuks waar je plezier in hebt.

Maak dingen niet groot.
Hou het voor je zelf klein.
Dan geniet je zoveel meer.
Dan wordt je blij en heb je een leuk leven.

Clemens de Rooij

Aandacht, Liefde, Stilte

Na de inschrijving voor de Nederlandstalige retraite in Duitsland ontving ik een mail met de vraag of ik zou willen meewerken aan het kinderprogramma. Vol vertrouwen en niet wetend wat me precies te wachten stond, ging ik op dit aanbod in.

Een rugzak vol kleding, boeken en allerlei spullen 'voor het geval dat' op mijn rug. In mijn rechterhand een tas met spelmateriaal en in de linker een slaapzak en een tent. Alsof ik een wereldreis had gepland. Ik dacht overal aan te hebben gedacht.

Twee weken wilde ik er bivakkeren en een knoop doorhakken over mijn vervolgopleiding. De rugzak met spullen representeerde mijn hele leven. Te lang heb ik bepakt en bezakt rond gelopen, me niet bewust van het feit dat je die rugzak kunt verlichten door de verborgen gevoelens van woede en verdriet te uiten en je hart open te stellen.

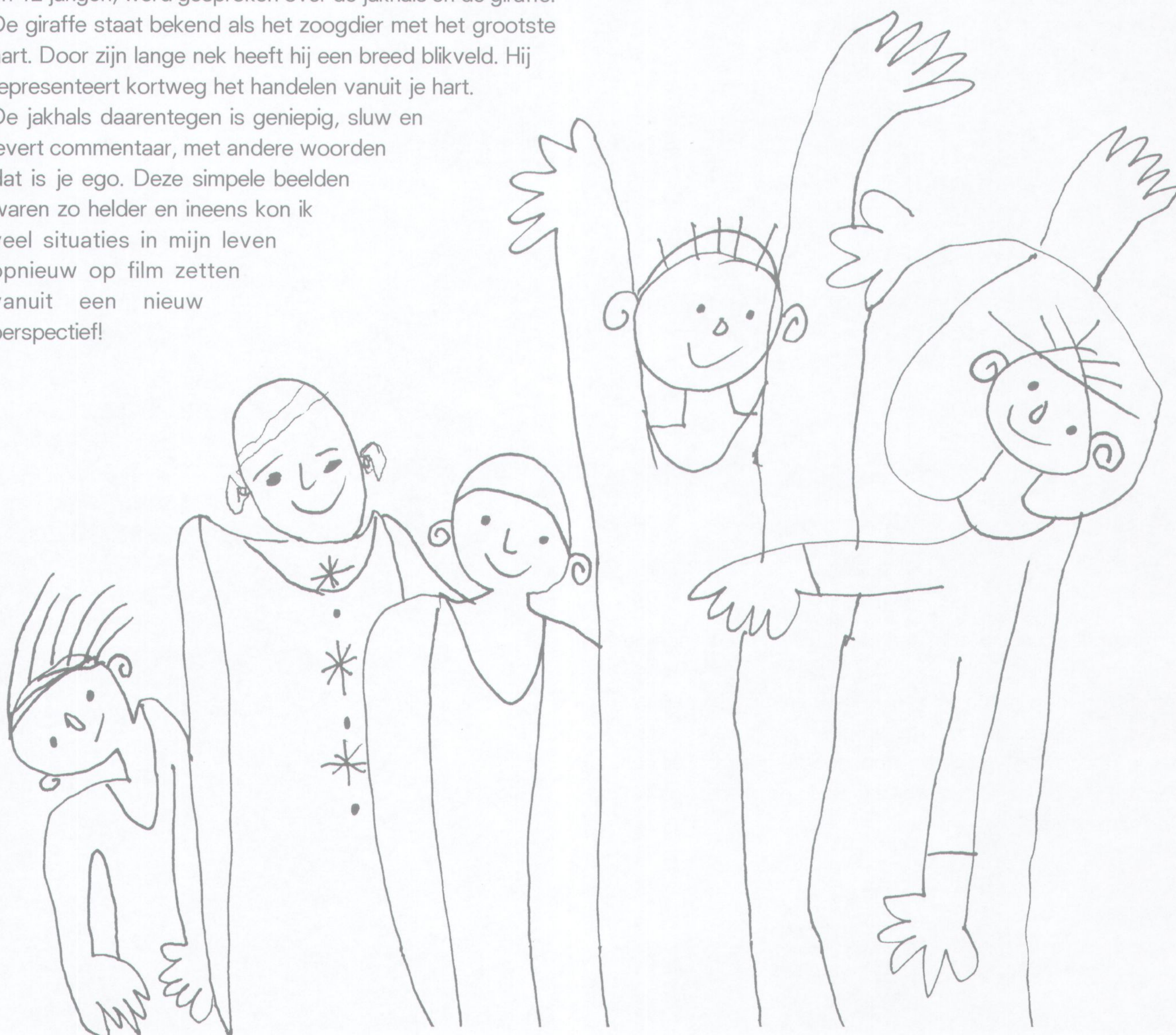
Een nieuw perspectief

Bij de Giraffen, de groep in het kinderprogramma voor 11 en 12 jarigen, werd gesproken over de jakhals en de giraffe. De giraffe staat bekend als het zoogdier met het grootste hart. Door zijn lange nek heeft hij een breed blikveld. Hij representeert kortweg het handelen vanuit je hart. De jakhals daarentegen is geniepig, sluw en levert commentaar, met andere woorden dat is je ego. Deze simpele beelden waren zo helder en ineens kon ik veel situaties in mijn leven opnieuw op film zetten vanuit een nieuw perspectief!

Mijn ouders zijn gescheiden toen ik 11 jaar was en die gebeurtenis heeft me gevormd tot wie ik nu ben. Ik dacht dat ik het had verwerkt en tegelijkertijd was er in mij een grote jakhals die me influisterde dat ik het zelf moest doen, dat je mensen beter niet om hulp kunt vragen omdat niemand je lijden kan begrijpen en ik niet op mijn vader durfde te bouwen. Ik heb van jongs af aan veel verantwoordelijkheid op me genomen en ik wilde graag controle over situaties houden. Ik had me teruggetrokken en nauwelijks geuit wat er in mij omging. Ik slikte veel en de deur van mijn hart ging meer en meer op slot.

ik herken mijzelf in de spiegel

In het kinderprogramma vielen me meteen de kinderen van gescheiden ouders op en ik herkende mijzelf in de spiegel die zij mij voorhielden. Ik miste in mijn leven de betrokkenheid en steun van mijn vader en dat zag ik bij een aantal kinderen terug.



Het drong tot mij door dat ik mijn vader ook niet toeliet en dat ik hem niet om hulp vroeg, vanuit een gevoel van trots en vanuit de altijd op de achtergrond aanwezige angst om gekwetst te worden. Wij spraken heel weinig met elkaar, mijn vader en ik, en al helemaal niet over onze gevoelens. Door de slechte communicatie stapelden zich dingen op en zijn veel zaken onuitgesproken gebleven.

Twee harten worden één.
Bij de visualisatie-oefening om samen met je vader en moeder te ademen, wetende dat zij beiden in jou zijn, stroomde een warme waterval van wel 30 minuten over mijn wangen. Het voelde heerlijk om die oude pijn er uit te laten stromen en ik voelde opluchting. Dit bracht ruimte in mij en mijn hoofd werd stiller.
"Als mijn hart open is en mijn geest helder", klonk het in het muziekstuk van Bert. We oefenden het in een ruimte met 50 kinderen en ik koos om bij de tweede repetitie als toeschouwer te gaan functioneren. Een warme klankregen bewaterde mijn diepste wezen. De melodie van de fluit opende de sluisdeur van mijn hart en hierdoor kwam zo'n warm, oprecht gevoel naar binnen dat ik in tranen uitbarstte. Het voelde aan als mijn eigen wedergeboorte en ik werd op dat moment één met de Sangha. Ik zal nooit het moment vergeten dat broeder Pham Hanh mij omhelsde en ik voelde hoe krachtig zijn hartslag was. Zijn hartslag bracht vertrouwen, kracht en rust en mijn hart ging in hetzelfde tempo bonzen. Heel even voelde het alsof twee harten één waren. In gedachte kan ik nog altijd teruggaan naar dat moment van die gezamenlijke hartslag en die verbinding met de ander, zo magisch!

Je eigen zaadjes water geven

Het kampvuur zorgde voor een gemoedelijke sfeer tussen oud en jong, monnik en leek. Ik vond het heerlijk om te dansen en te zingen en bij het broodjes bakken kwam mijn eigen kind los. De vreugde die ik hierbij ervoer gaf me een hoop nieuwe energie. Te lang heb ik naar mijn volwassen jakhals stemmen geluisterd en mijzelf veel plezier ontnomen omdat ik serieus iets van mijn leven wilde maken.

Niets is zeker en door de ervaringen in Waldbröl heb ik ingezien dat je de tuinman bent die met de gieter zijn eigen zaadjes water kan geven.

Terugkijkend heb ik echt kunnen genieten om tussen de kinderen mijn eigen kind tot bloei te zien komen. Ik vond het heerlijk dat je mocht zijn wie je bent en dat niemand jou hierop afrekende. Het viel me op hoe vredig de kinderen met elkaar bezig waren en hoe geduldig ze op elkaar wachtten. Zelf heb ik gemerkt dat als ik de dingen los liet alles vanzelf verliep. Wanneer ik per sé mijn zin of plan wilde doorvoeren, dan werkten de kinderen niet zo mee. De leukste gesprekken met kinderen waren mini dharmatalks en sommigen waren zo puur en goudeerlijk.
Ik hoop van ganser harte dat ze dit hun hele leven kunnen volhouden en dat ze nog meer mensen zullen inspireren. Een mooi geschenk vond ik ook de bloem die we voor elkaar inkleurden met sterke punten. Deze bloem geeft mijn goede zaden water en laat mijn (giraffe)hart sneller kloppen.

Je angsten overwinnen
Tijdens de retraite werd ik ook met mijn eigen angsten geconfronteerd. Zo durfde ik 's avonds niet het pad naar mijn tent te lopen zonder zaklamp. Ik veroordeelde mezelf als lafaard. Ik was namelijk bang dat iets vanuit de bosjes kwam vliegen. Even bleef ik staan en ging op mijn angst af. Een gevoel van onbehagen en schrik overviel me toen er geruis uit de bosjes kwam. Ik verstijfde en tegelijkertijd sprongen mijn gedachten opeens naar de geschiedenis van het gebouw van het EIAB. Ik besefte het leed dat de gehandicapte bewoners daar in de oorlog meegemaakt hadden en voor hen wilde ik mijn eigen angst overwinnen.
In eerste instantie voelde ik kwaadheid jegens de mensen die de gruweldaden op hun geweten hebben, totdat ik besefte dat het lijden van die mensen vele malen groter moet zijn geweest om zulke daden te kunnen uitvoeren. In gedachten stond ik stil bij wat beide partijen hebben doorgemaakt en dat ik bang was om door het donker te lopen. Ik kon mijn eigen angst wegblazen en in mijn hart sprak ik een welgemeend 'vergeef elkaar' uit.

Het vertrouwen overwon de angst en ik bleef nu op mijn ademhaling letten. Ik zette een eerste stap en dat was tevens de eerste stap met volle aandacht in het moment die ik ooit zette. Ik kon er echt van genieten dat ik, op deze plek, kon rondlopen, in de wetenschap dat veel mensen voor mij dit graag hadden willen kunnen doen. De serene rust van het gebouw zal me altijd bij blijven en ik weet bijna zeker dat de geschiedenis van het gebouw de compost is voor alle wonderen en verbondenheid tussen alle levende wezens.

"May the long time sun shine upon you
All love surround you
And the pure light within you
Guide your way on."

Ludo
Helende stroom van het Hart

Een jonge monnik in het kinderprogramma!

Interview met Troi Pahm Hanh

Aan het begin van de zomervakantie pakte ik mijn vrijwilligerstaak, om het kinderprogramma mede vorm te geven, en die ik dan ook vrijwillig op me had genomen, serieus op. Al snel bleek dat het aantal kinderen en de beschikbare staf niet met elkaar in evenwicht waren, waardoor ik de unieke gelegenheid kreeg om stafleden te werven! De eerste inval die ik had was de mensen aan te schrijven die op de lijst van 'jong volwassenen' stonden en dat bleek een gouden greep: binnen een week had ik 7 enthousiaste mensen waar ik via Skype en telefoongesprekken kennis mee mocht maken. Het bleken stuk voor stuk interessante persoonlijkheden, die met hart en ziel de keuze maakten om een groot deel van de retraite, waarvoor zij zich hadden aangemeld, te ruilen voor het kinderprogramma. Ik had na de gesprekken een goed gevoel over deze groep en stapte opgetogen in de trein naar Duitsland. Daar wachtte een aangename verrassing: de pas ingetreden Nederlandse monnik Troi Pham Hanh zou de middelste leeftijdgroep gaan leiden! Na terugkeer in zijn nieuwe thuis in Upper Hamlet interviewde ik hem over zijn ervaringen.

Tineke Spruytenburg, *Chan Nha Huong*

Gouden momenten

"Het mooiste moment van het kinderprogramma was voor mij toen we bezig waren met het instuderen van het lied dat we voor Thay en de Sangha zouden zingen. We zongen: 'Ik ben een wolk, ik ben de blauwe lucht'. Het werd prachtig begeleid op gitaar en alt fluit. Muziek raakt je soms op een diepe laag en opeens hier met de kinderen gebeurde dat. Ik besefte dat dit een waar cadeau voor de Sangha was. Bij de echte uitvoering, gebeurde het weer. Moeders met tranen, maar niet alleen ouders hielden het niet droog, ook een broeder deelde dat hij zeer ontroerd was. Ik besefte hoe belangrijk het is dat het goed gaat met de kinderen tijdens zo'n retraite. Eigenlijk is dat het grootste cadeau dat je kunt geven.

Er waren meer gouden momenten: in onze groep was een jongetje dat veel aandacht vroeg. Ik weet niet in welke situatie hij zit, maar hij had het niet gemakkelijk. We moesten af en toe zeer strikt zijn. Ik was erg geraakt toen hij aan het einde van de retraite hand-in-hand met mij liep, en vertelde dat hij een bel had gekocht. Ik voelde blijdschap en hoop opkomen en wens hem dat hij er momenten van rust en stabiliteit in zijn dagelijks leven mee kan creëren. Vaak weten we niet wat we echt hebben overgebracht. Dit werd me duidelijk toen bijna alle kinderen uit de 'Olifanten-groep' de 2 beloften wilden aannemen. De bereidheid van kinderen om voor de natuur en de dieren te zorgen is zo vanzelfsprekend voor ze. Het was dan ook een feest om namen voor ze te mogen maken: Bloesemend Eiland, Gewortelde Vreugde, Aarde Beschermer en zo voort."

"Wat heeft deze retraite jou opgeleverd en doe je daar iets mee nu je bent teruggekeerd naar het leven in Plum Village?", vroeg ik Pham Hanh en hij vertelde me dat zijn zelfvertrouwen was toegenomen en ook zijn vertrouwen in de beoefening was verdiept. "Ik heb heel duidelijk gezien dat je door liefdevol te handelen en ruimte te geven, maar ook duidelijk te zijn en grenzen te stellen (en je er consequent aan te houden) en door regels *samen* te maken, je een omgeving creëert waarin een kind kan leren en er veiligheid is en respect. Zonder je stem te verheffen. Ik kan de controle loslaten zonder krampachtig te zijn en dan kan het natuurlijk vloeien. Kinderen hebben een natuurlijk talent om onvoorwaardelijk lief te hebben, dan kan ik dat toch alleen maar wederzijds terug doen?! Wanneer ik zie dat sommige betrekkelijk jonge kinderen al veel lijden, realiseer ik me hoe bevoorrecht de positie is die ik in het leven heb gehad, en nu nog heb. Dit alles heeft mijn aspiratie gevoed om er echt voor hen te zijn, om echt lief te hebben."

Leermomenten

Het was niet het eerste kinderprogramma waar je in werkte en je zult er waarschijnlijk wel weer voor worden gevraagd in de nabije toekomst. Wat neem je mee uit dit programma voor als het zover is?

"De ervaring van broederschap creëren voordat het programma begint, zoals nu met de staf. Voorwaarde is dan wel dat de stafleden een aantal dagen voor de aanvang van een retraite ter plaatse zijn. Deze staf functioneerde als één lichaam, in harmonie en met zorg voor elkaar. Deze harmonie geeft de rust en het vertrouwen die de kinderen zo nodig hebben.

Geweldig was het ook te ervaren hoe mijn monastieke broeders er voor mij waren! Door hun zorg voor mij – met ochtendmeditatie en een warm kopje thee – kon ik er voor de kinderen zijn.

Wat voor mij heel goed werkte was dat er in het kinderprogramma een duidelijke structuur was met workshops en verantwoordelijkheden. Een volgende keer zou ik nog meer willen doen met de natuur en weer experts willen uitnodigen om workshops te komen geven, zoals kunst, theater en muziek.

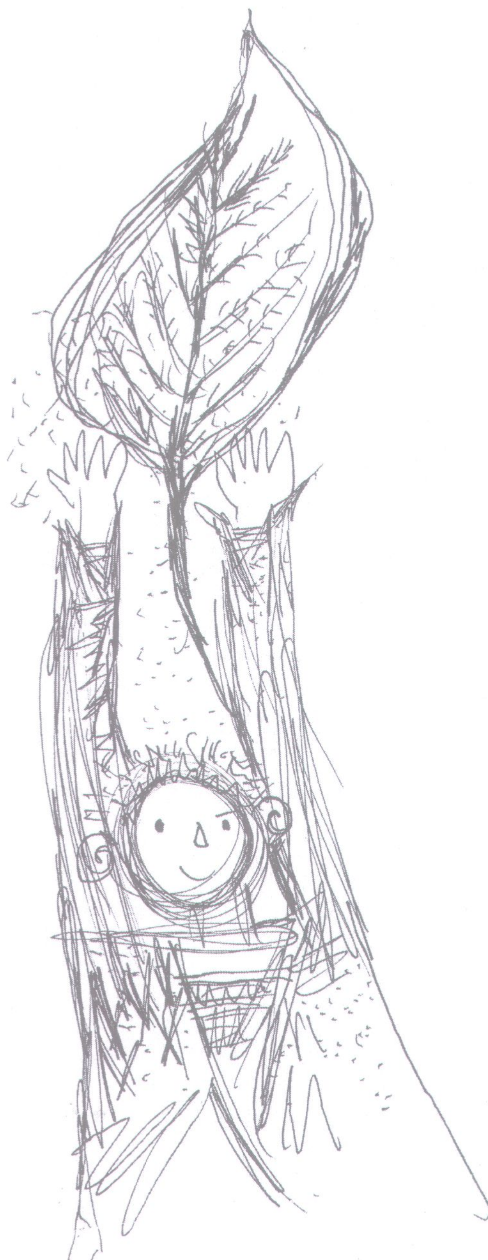
Het was natuurlijk niet alleen maar rozengeur en zonneschijn. Er waren voor mij heel veel leermomenten, dat helpt me te groeien en mezelf en anderen beter te begrijpen. Lastig voor mij is bijvoorbeeld de onrust onder de kinderen tijdens dharmalezingen. Waar ben ik verantwoordelijk voor en waar zijn dan de ouders verantwoordelijk voor? Tijdens een Dharmalezing was dat voor mij niet duidelijk. Ik moest leren om strikter te zijn en kinderen uit elkaar te halen, zodat

we Thây met elkaar het beste kunnen ondersteunen. Hoe ga je met de kinderen om als er 1000 ogen op je gericht zijn onder anderen van de ouders?

Met jonge jongens zijn fysieke confrontaties misschien niet te vermijden, het is wel lastig om te zien hoe boosheid zich zo snel meester van hen kan maken met alle gevolgen van dien. Je bent er niet altijd op tijd bij, gelukkig soms wel. Maar hoe kun je een kind dan helpen, soms wist ik het echt niet. Dat was een gevoel dat wel vaker opkwam: De angst om te falen, het niet meer te weten. Ik heb maar beperkt ervaring met spelletjes en activiteiten met kinderen en wat als het dan niet meer loopt? Gelukkig was ik niet alleen en kon ik mijn toevlucht nemen in de lekenstaf. Wat een cadeautje om zo samen te werken. Eén blik en het was duidelijk wat er nodig was. Als het zo vloeit samen en de kinderen zijn blij, dan weet je dat het allemaal OK is. Zo'n broederschap voedt niet alleen de staf onderling, maar ook de kinderen.

Het is belangrijk voor mij dat er voor alle kinderen een plekje is en dat we liefde, begrip en veiligheid hebben kunnen bieden. Zonder elektronica! Sommige ouders/verzorgers gaven ons terug dat er veel vertrouwen van hun kant was om hun kinderen naar het programma te brengen. Dat voelde als een cadeautje voor mij. Een van de vaders vertrouwde me toe dat de kinderen altijd wel een paar keer huilend en boos bij hem langskomen op zo'n retraite omdat er ruzies zijn." Dit jaar, zei hij, zag ik alleen blije, vrolijke, enthousiaste kinderen.

"De volgende keer", besloot Pham Hanh ons interview, "wil ik hebben geleerd wanneer, hoe en waardoor er energie wegstroomt, zodat mijn frisheid en stabiliteit in stand blijven, zodat ik meer angstloosheid kan bieden, een ware toevlucht kan zijn, en ik nog meer kan geven."



Drie meisjes uit de Giraffen groep delen hun ervaringen in het kinderprogramma

Fruitvliegjes en spinnen

Wat was het mooiste moment in het kinderprogramma en wat maakte het speciaal?
Een favoriet moment was het kampvuur met de muziek, vooral toen het al een beetje donker werd, het vuur warm was en er veel lol gemaakt werd tussen de kinderen onderling. Ook het 'bloemen water geven' met je eigen ouders was voor de kinderen een bijzondere ervaring. "Je ziet de blijdschap op de gezichten van de andere kinderen als zij iets heel kleins krijgen van hun moeder. Dat is heel speciaal, heel mooi."

Over de workshop 'zen tangles', een chique term voor het krabbelen van tekentjes dat we tijdens trage vergaderingen of langdurige telefoongesprekken doen, en dat inmiddels is uitgegroeid tot een heuse vorm van meditatie, waren de kinderen ook enthousiast.
Eén van hen vertelde: "Het is een vorm van tekenen die ik nog niet kende en die heel leuk bleek. De vormen werden heel mooi en je kunt zelf kiezen hoe en wat je doet. Ik doe het ook op school als ik niks meer te doen heb of me verveel." Omdat we de tekeningen op karton maakten dat de vorm en de liniering van ansichtkaarten heeft, doopten de kinderen de producten om tot Zend Engels.
Een meisje schreef: "Ik voelde me zo op mijn gemak dat ik niet meer weg wilde!"

Als je de twee beloften hebt aangenomen, kun je aangeven wat je daarmee wilt in je gewone leven?
"Wel, ik heb geleerd dat je kleine fruitvliegjes en spinnen die voorbij komen niet moet doodtrappen want die hebben je eigenlijk niets misdaan.", antwoordde Adriana, en ook Vera was blij dat ze zich meer bewust was van de waarde van het leven, zelfs als dieren er eng uitzien.

Karo heeft ten tijde van het interview op school een onrustige tijd met steeds wisselende leerkrachten. Er is veel veranderd en veel kinderen zijn gefrustreerd en pesterig. Ze vertelt: "Ik zeg soms tegen mijzelf 'Karo blijf rustig' en dat helpt. In die zin heb ik wel iets aan de twee beloften en de oefeningen uit de retraite."

Wat heeft de retraite je gebracht en hoe pas je dat in je leven toe?
Een van de meisjes heeft af en toe moeite met inslapen. Zij lost het op met ontspanningsverhaaltjes en keert ook in andere omstandigheden vaak 'naar zichzelf terug'. Een ander stelt dat "Als ik gewoon op vakantie was gegaan, zou ik niet hebben geweten dat in stilte eten de spijsvertering goed doet, en ook niet dat je rustig kan blijven van binnen als er iets gebeurt. Als er nu eens iets moeilijks is op school en ik begin te stressen, dan ga ik bewust ademen en dan gaat het weer beter."

Ook het derde meisje heeft baat bij de beoefening, ze schrijft: "Door de retraite ben ik minder snel boos, en als ik boos ben, ben ik snel weer blij."

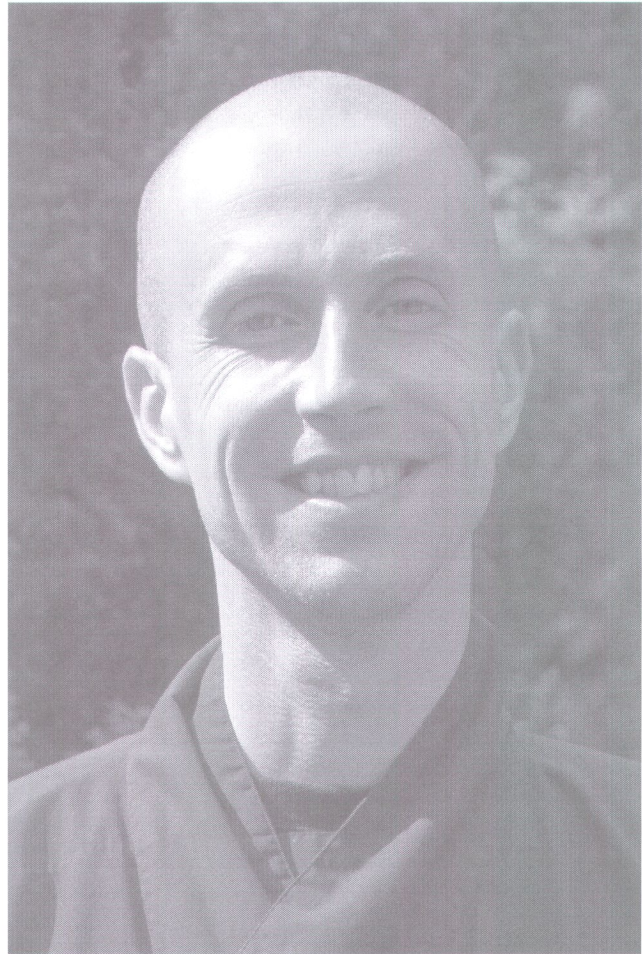
Zou je een volgende keer weer willen meedoen aan het kinderprogramma en zo ja, wat zou je dan het liefst willen doen of leren?
Nog een keer de kiezelsteenmeditatie doen, zend engelen maken en misschien leren kalligraferen zoals de Vietnamezen dat doen, antwoordden de meisjes, en ze gaan zeker weer mee doen al is er één die volgende keer te oud zal zijn en dan graag naar de teenagers zal gaan.

Waren er momenten of activiteiten die je erg moeilijk vond of waar jij je niet prettig bij voelde?
Op deze vraag was het antwoord unaniem: NEE, zulke momenten hadden deze meisjes niet beleefd. Wel vond één van hen dat het kinderprogramma soms overladen was, en dat ze dan moe was. Ze gaf als tip om de snack meditatie niet te versnellen omdat de loopmeditatie gaat beginnen. Voor de oudere kinderen, zoals zijzelf, gaf ze aan dat er meer tijd besteed zou kunnen worden aan de verschillende vormen van meditatie.

Wil je nog iets anders vertellen over jouw ervaringen in het EIAB?
Van Thây heb ik geleerd dat je moet glimlachen als iemand boos op je is. Hij zei 'Just smile' toen Serra vroeg wat je moest doen als iemand kwaad werd, vertelde Karo en Adriana voegt toe: "Ik had daar veel vrienden waar ik mee kon praten en samen spelletjes mee kon doen bij het kinderprogramma. En ik vond het erg leuk dat we naar elkaar luisterden zonder dat er tussendoor gebabbeld werd."

Tineke Spruytenburg, *Chan Nha Huong*
Karo Kats, *Stralende Wijsheid van het Hart*
Vera Schuurmans, *Ontluikend Mededogen van het Hart*
Adriana Mastrogiovanni, *Innerlijke Wijsheid van het Hart*

Sangha is ik, ik ben Sangha


foto: Françoise Pottier

In sommige tradities wordt op het gemeenschapsleven niet bijzonder veel nadruk gelegd. Onze Plum Village traditie doet dat wel. Een maaltijd haar soep, een tijger zijn berg en een beoefenaar haar Sangha, pleegt onze leraar ons op het hart te drukken. Mocht je naar believen aan lekkere maaltijden zonder soep denken en daarbij geen gemis voelen, probeer het dan eens met een zomer zonder zon, een verjaardag zonder lied of kleffe spaghetti zonder saus.

Als monastiek familielid ben ik nu bijna 10 jaar oud. In deze weg heb ik veel vertrouwen. Sangha-leden kunnen wankelen, maar het Sangha-lichaam is heel stevig. Zoals een storm een stevig schip niet zomaar van koers brengt, zo kan een Sangha ons veel rust, ondersteuning en vertrouwen geven. Bovendien kan het leven in een gemeenschap onze blinde hoeken belichten. Zo een zekere grondslag is niet gering te schatten.

Thây's droom is het altijd geweest een gelukkige en eensgezinde Sangha op te bouwen. Hij heeft daar veel tijd en energie ingestoken en zie daar: Plum Village is dit jaar 30 jaar oud. Een levendige gemeenschap van nonnen, monniken en lekenbeoefenaars. Daarin opgenomen te worden is als een warm bad. Natuurlijk moet je nog steeds zelf oefenen. Een ander kan dat niet voor jou. Maar het continu harmoniseren met de gemeenschap betekent aandachtig zijn. Anders val je uit de toon.

In onze Sangha is er veel verandering. Er zijn er heel wat gekomen en gegaan. Meer gekomen dan gegaan, want de monastieke Sangha en het aantal centra is behoorlijk gegroeid. Kern van een Sangha is de geest van broederschap en zusterschap. Uit het gevoel van saamhorigheid en vriendschap is een ongelooflijke energie te putten. Het komt mij dan zo voor dat alles vanzelf gaat. Ook in onze monastieke gemeenschap wrijft het wel eens. Herinneringen aan de beoefeningen zijn het voor mij. Uiteindelijk zijn het toch kansen om elkaar en onszelf beter te leren kennen. *"Ein gebranntes Kind scheut das Feuer."* Zo begeleiden belletjes van aandacht ons in alle kleuren en vormen in het dagelijkse samen leven. Als in een dans doen we een stapje naar voren en een stapje terug op het ritme van de Sangha. Alleen door echt naar de muziek te luisteren kunnen we er één mee worden. En zo hoort ook een Sangha als één lichaam samen te komen: zonder grenzen. De belichaming, niet de verwoording, van de leer van niet-zelf.

Phap Xa

IN HET OOG VAN DE WERVELSTORM

Met behulp van aandachtig ademen de diepe innerlijke stilte binnengaan met broeder Phap Xa

Wanneer: 14-17 maart 2013
Waar: EIAB
Info: http://eiab.eu/

Aandachtig ademen kan zeer heilzaam zijn. We zitten en worden ons gewoon bewust van wat zich in ons voordoet, of het nu pijn, woede, frustratie, blijdschap, liefde of vrede is. We zijn helemaal aanwezig en laten ons niet door onze gevoelens wegvoeren; gevoelens komen, zijn aanwezig en gaan weer. We hoeven ze niet te onderdrukken of te negeren. Integendeel, we bekijken onze gevoelens, gedachten en beelden gewoon en nemen ze liefdevol aan. Ook als er stormen in ons opsteken, blijven we rustig en stil.

In deze cursus zal de nadruk liggen op het oefenen van aandachtig ademhalen tijdens zit- en loopmeditaties.

Het lijden verminderen waar dat het meeste nodig is

Een boeddhistisch nonnenklooster vlakbij Hue, in centraal Vietnam, in de traditie van Thich Nhat Hanh, nam 15 jaar geleden een initiatief om ernstig en soms meervoudig gehandicapte kinderen onderwijs en zorg te bieden. Met de hulp van diverse buitenlandse organisaties is dit nu de Beloved School geworden. Marthe Tromp, zelf lerares bijzonder onderwijs in Nederland, werd tijdens een bezoek in Vietnam in haar hart geraakt door de gehandicapte kinderen in Vietnam en door de menslievende activiteiten van Beloved School. Na haar thuiskomst in Nederland richtte ze de Nederlandse stichting School of the Beloved op, met als doel fondsen te verzamelen voor de Vietnamese Beloved School. Marthe Tromp brengt sedert de oprichting van de stichting minimaal eenmaal per jaar een bezoek en brengt haar kennis en vaardigheden over op het onderwijzend personeel en vrijwilligers.

De stichting Leven in Aandacht werkt voor dit Vietnam-project samen met de stichting Eurasia. Deze organisatie heeft de supervisie over de besteding van de gelden. Het is een Zwitserse organisatie die eveneens in de traditie van Thich Nhat Hanh speciaal onderwijs in Vietnam aanbiedt. Deze manier van samenwerken illustreert hoe de internationale Sangha zich richt op het verminderen van lijden op de plaatsen waar dat het meeste nodig is.

Hier volgt een Interview met Marthe Toren-Tromp, voorzitter van de Nederlandse stichting the School of the Beloved

Hoe ben je betrokken geraakt bij de school?
Nadat ik was afgestudeerd aan de PABO (richting speciaal onderwijs) wilde ik het reizen combineren met het doen van vrijwilligerswerk. Mijn moeder doneerde geld aan de Beloved School en via haar ben ik de school in Vietnam gaan bezoeken. Het beviel me zo goed dat ik daar lang ben gebleven. Ik heb er o.a. leermaterialen voor de kinderen ontwikkeld en als kinderen naar een dokter gingen of een hartoperatie moesten ondergaan, ging ik met ze mee. Het samenwerken met Zr Minh Tanh, het hoofd van de school is heel plezierig. Ik ben blij jaarlijks de school te kunnen bezoeken.

Wat gebeurt er met deze kinderen als ze niet in Beloved School terecht zouden kunnen?
Dan zouden al deze kinderen thuis blijven zitten. Er is weinig tot geen alternatief voor deze kinderen in Vietnam. De meeste zijn zo ernstig gehandicapt dat ze thuis nergens heen kunnen en op bed moeten blijven liggen. De ouders moeten gaan werken en dat is een groot probleem met een kind dat zoveel verzorging nodig heeft. Ernstig gehandicapte kinderen verblijven thuis vaak in erbarmelijke omstandigheden. De school is de enige opvangmogelijkheid. Aangepast onderwijs voor dove kinderen, of kinderen die geestelijk zijn gehandicapt, zijn niet opgenomen in het openbaar onderwijs in Vietnam. De Beloved School geeft zorg en speciaal onderwijs, wat voor deze gezinnen een enorme uitkomst is.



Hoe komen deze kinderen terecht op de school?
Ze worden niet, zoals in Nederland, verwezen via een of andere instantie. Er is een bepaald gebied rondom de school vastgesteld en de kinderen die in dat gebied wonen kunnen naar deze school. Momenteel biedt de school aan ongeveer 65 kinderen onderwijs waarvan er 20 a 25 ook wonen. Er worden nu nog steeds kinderen met een handicap geboren als gevolg van het gebruik van Agent Orange tijdens de Vietnamoorlog (Agent Orange was de codenaam voor dioxine, dat gebruikt werd als ontbladeringsmiddel), er zijn dus heel veel kinderen die niet naar school kunnen.

Illustraties: Anneke Brinkerink

Hoe kijkt men in Vietnam aan tegen kinderen met een handicap?
Zo'n 10 jaar geleden zag je geen gehandicapte kinderen in het straatbeeld, dat verandert langzaam. Laatst is er nog een voetbaltoernooi gehouden voor kinderen met een handicap. De regering doet hierin ook wel iets maar er moet nog veel meer gebeuren om deze kinderen dezelfde kansen te geven als gezonde kinderen.

Als ze van school af komen hebben de kinderen dan de mogelijkheid tot een vervolgopleiding cq werk?
Voor de kinderen met een ernstige handicap is er helaas geen vervolgmogelijkheid. Dove kinderen kunnen wel naar een vervolgopleiding en een aantal van hen werkt inmiddels ook in restaurants of naaiateliers.

Wat is de rol van de ouders op school?
Sinds er twee jaar geleden een nieuwe manager is aangesteld, is er een oudervereniging. Zij beheren een 'lief en leedpot', want er overlijden helaas ook regelmatig kinderen. Op deze wijze kan er een extra blijk van medeleven worden getoond aan de getroffen familie.

Ook is er twee keer per jaar een oudervergadering. De betrokkenheid van ouders groeit en dat is mooi om te zien.

Waar is dringend behoefte aan maar geen geld voor?
Er is vaak al niet voldoende geld om de lopende kosten te betalen zoals eten voor de kinderen, materiaal en salarissen van de leraren. Voor noodzakelijke medische voorzieningen is al helemaal geen geld. Wij hopen dat er mensen zijn die maandelijks met een vast bedrag het project willen steunen zodat er meer continuïteit in de financiële middelen komt en we daardoor nog meer voor de kinderen kunnen doen. Daar deze school in een arme regio ligt en het om heel veel kinderen met een handicap gaat is het zeer waarschijnlijk dat deze school ook in de toekomst alleen maar kan bestaan als er voldoende financiële ondersteuning uit het buitenland is. De Nederlandse stichting School of the Beloved werkt nauw samen met de Zwitserse organisatie Eurasia, die ook een vestiging in Vietnam heeft.

Wat is jouw verbinding met het gedachtegoed van Thây?
De Sangha van mijn moeder vond bij ons thuis plaats. Ik ben dus van jongs af aan met de visie en praktijk van Thây vertrouwd geraakt .Ik zie dat zowel de kinderen als de school kwetsbaar zijn, omdat er sprake is van een grote mate van afhankelijkheid. Om voor deze kinderen op te staan, met liefdevolle aandacht voor hen te zorgen en ze kansen te bieden die bij hun mogelijkheden passen, dat is mijn drijfveer om hiermee door te gaan. Ze verdienen het!

Voor meer informatie:
www.school of the beloved.nl
www.eurasia.org

Aan de Orde van Interzijn

In Nederland is de groep mensen die de Veertien Aandachtsoefeningen hebben aangenomen als richtsnoer voor hun leven, groeiende. Samen vormen zij de Nederlandse 'afdeling' van de internationale gemeenschap die onze leraar Thich Nhat Hanh in de zestiger jaren van de vorige eeuw heeft opgericht. In deze rubriek delen we wat er zoals ***aan de Orde*** *is (geweest).*

Het bestaansrecht van de Orde van Interzijn of 'Waartoe is de O.I. op aarde?' Dat is een vraag die in verschillende toonaarden en vanuit verscheidene invalshoeken kan worden gesteld én beantwoord. Mensen die zich aangetrokken voelen tot de Orde hebben meestal een idee van de reden van bestaan ervan. Mensen die voor het eerst aan een retraite deelnemen zijn vaak als *tabula rasa* op dit gebied en spreken iemand in een bruin jasje aan alsof het iemand van de monastieke gemeenschap betreft.

Thây publiceerde een boek [helaas niet in het Nederlands vertaald]: *Interbeing, Fourteen guidelines for engaged Buddhism*. Thây stelt: "Volgens de akte van oprichting is het doel van de Orde het actualiseren van het Boeddhisme, door het bestuderen van, het experimenteren met en het toepassen van Boeddhisme in het moderne leven."

In de *Charter*, die achterin het boekje is opgenomen, staat onder meer: 'De Orde verwerpt alle dogmatisme en zoekt naar acties die de ware spirit van inzicht en mededogen in het leven kan doen opleven en versterken'. De orde beschouwt deze spirit als belangrijker dan welk Boeddhistisch instituut of traditie dan ook. Met de aspiratie van een boddhisattva, trachten de leden van de Orde van Interzijn zichzelf te transformeren teneinde de maatschappij om te kunnen buigen in de richting van meer compassie en begrip, door vol vreugde en met aandacht te leven.

In het derde lid van de akte staat expliciet dat leden van de Orde de verantwoordelijkheid op zich nemen om locale Sangha's op te zetten en te steunen, de recitatie van de aandachtsoefeningen te ondersteunen en dagen van aandacht en retraites te organiseren.

Verder is het werk van een Ordelid als volgt beschreven: 'Het werk van een Ordelid omvat Sangha bouwen, uitleg geven van de Dharma op basis van persoonlijke ervaringen, het voeden van de geest van liefde (boddichitta) in anderen, terwijl zij geregeld meditatie beoefenen in een sfeer van harmonie en vrede met de eigen familie en als manifestatie van het boddhisattva ideaal.'

Een bodhisattva is iemand die tot inzicht is gekomen en de ware aard van het bestaan doorgrondt en ervoor kiest om anderen te helpen om ook tot inzicht te komen. Het bodhisattva-ideaal is er een van dienstbaarheid, aan alle levende wezens die in onwetenheid verkeren en die 'naar de overkant willen'. Vandaar dat Thây het dragen van het bruine jasje ziet als een teken van nederigheid en dienstbaarheid.

Soul Music Day

Wake Up is een internationale groep van jonge Boeddhisten en niet-Boeddhisten die willen leven in vrede en harmonie, met zichzelf, anderen en de natuur. Meditatie en leven in aandacht helpt ons diepere vreugde en compassie te ervaren en zo onszelf en de samenleving te transformeren.

Op 27 oktober organiseerde Wake Up Centraal de Soul Music Day. Een dag vol dans, zang, improvisatie en muziek (in aandacht).



Steeds meer een stijl van beoefenen en elkaar ontmoeten

Michelle Laagewaard ging in 2009 naar een lezing van Thich Nhat Hanh, nadat ze een artikel over hem las in de Happinez. In het boek 'Iedere stap is vrede' van Thay vond ze daarna informatie over Sangha's. Eind 2009 werd ze lid van de LIA (leven in aandacht) Sangha in Meppel. Het jaar daarop ontdekte ze via LIA de Wake Up retraite.

Toen ik op de Wake Up retraite was, voelde ik me zo thuis. Vanaf dat moment ben ik ook onderdeel van de Wake Up familie en zit ik ook bij Wake Up Nederland. We organiseren retraites en activiteiten, en ondersteunen de Wake Up familie in Nederland. Maandelijks delen we informatie via een nieuwsbrief.

In augustus 2012 startte ze daarnaast samen met Maarten van Norren Wake up Centraal. Hier volgt een interview met Michelle.

Wat is Wake Up Centraal?
Het idee ontstond tijdens de Wake Up retraite op de Maanhoeve in juni. Daar merkten we dat er behoefte was onder Wake Uppers van alle leeftijden en uit alle regio's om elkaar regelmatig te ontmoeten en samen op een leuke manier bezig te zijn met de beoefening. Voorheen was een Wake Up activiteit vaak voor mensen tot 30 jaar, soms 35 jaar. Verschillende Wake Uppers vielen eerst wel in deze leeftijdscategorie, maar nu niet meer. Dus bedachten we dat iedereen die het leuk vindt om in 'Wake Up style' samen te komen, van harte welkom is bij Wake Up centraal. Wake Up is dus steeds meer een stijl van beoefenen en elkaar ontmoeten, dan een Sangha voor mensen tot een bepaalde leeftijd.

Is Wake Up Centraal een Sangha en waarom?
Ja, Wake Up Centraal is een Sangha, op verschillende manieren. Sinds de start afgelopen zomer zien we vaak dezelfde (en nieuwe) gezichten tijdens de activiteiten. Het is voor verschillende mensen een kans om elkaar elke maand te ontmoeten. We beoefenen samen, mediteren, eten in stilte, delen dharma vanuit ons hart. Je voelt dat we samen een Sangha bouwen.

Daarnaast is er elke eerste en derde zondag van de maand een Wake Up Centraal Sangha in Amersfoort. Die valt te vergelijken met andere Wake Up Sangha's, zoals bijvoorbeeld in Rotterdam en Nijmegen. We mediteren, delen, zingen en drinken thee. Verschil is misschien wel dat onze Sangha voor alle leeftijden is en er ook mensen uit verschillende plaatsen meedoen.

Wat voor activiteiten organiseert Wake Up Centraal?
Elke laatste zaterdag van de maand is er de Wake Up Centraal activiteit. Verschillende mensen uit heel Nederland initieerden en organiseerden al een activiteit. Zo was er eerder de Wake Up Centraal Boattrip, Wake Up & Surf en de Wake Up Soul Music Day. Dit najaar was er Wake Up Herfst: loslaten en ruimte, en eind december organiseren we het Wake Up December Dinner. Dan gaan we samen koken en houden we een feestelijk diner tijdens de laatste zaterdag van de maand.

Bij alle activiteiten staan ZEN, samen delen en plezier centraal.

Wat is je persoonlijke drijfveer?
Ik vind het prettig om lid te zijn van een Wake Up Sangha en om elkaar regelmatig te ontmoeten, plezier te delen en leuke inspirerende hartverwarmende activiteiten te organiseren. Ik voel me thuis bij Wake Up en gesteund door de Sangha.

Wat is voor jou het leukste moment tot nu toe van Wake Up Centraal?
Na de boottocht in juli zaten we in het park, midden in het groen, op het gras, in een soort van hofje met veel bomen om ons heen. Terwijl ik een begeleide meditatie gaf sprongen er telkens twee eekhoorntjes langs. Het was heel vredig en hartverwarmend. Buiten in een kring met zoveel lieve mensen, nadat we een heerlijke boottocht deelden, en

dan de stilte en verbondenheid in de meditatie, plus twee eekhoorntjes!

Hoe ziet de toekomst er uit?
Er is net een nieuwe aanpak. Wake Up Nederland ondersteunt nu de Wake Up Centraal activiteit elke laatste zaterdag van de maand. We bieden mensen die graag wat willen organiseren de mogelijkheid met hun idee naar WKUPNL te komen en het te organiseren, 'Wake Up style'. Daarvoor kunnen ze contact opnemen met Maarten, Michelle of Verena, via wakeupcentraal@gmail.com

Meer weten? Op www.wkup.nl is vanaf begin 2013 meer informatie te vinden over Wake Up Nederland en de Sangha's, zoals Wake Up Centraal. Contact met Wake Up Centraal kan ook via wakeupcentraal@gmail.com en er staat ook regelmatig informatie en inspiratie op Facebook: www.facebook.com/wakeupcentraal
Meedoen? Voor alle activiteiten moet je je vooraf opgeven, neem daarvoor contact op via e-mail. De activiteiten zelf vind je in de WKUPNL nieuwsbrief (nl@wkup.org) en op de Wake Up Centraal Facebook.

Thema's die ons op dit moment bezighouden zijn 'loslaten' en 'je hart volgen'. Vandaar de volgende inspiratie: 'Loslaten creëert ruimte'.

Silently sings my heart

Silently sings my heart
Songs of sincere joy and peace
In this extended moment of bliss
My heart and soul at ease

My soul fulfilled; my mind at peace.
A smile spreads from deep inside
I let it move onto my lips
It can no longer hide

I danced as I have never done before
Fearlessness in my soul
The shy boy banished to the past
No longer had a role

So, silently, I sing within my heart
In the quiet carriage of the train
Between life's ongoing song and dance
This, but a quiet refrain

Barry Wright

Verbonden met elkaar en met mezelf

door Marye

Normaal ben ik wel vroeg wakker, maar kwart over vier is erg overdreven. Blijkbaar was ik dus gespannen voor de Soul Music Day. Na een paar fijne Sangha bijeenkomsten van Wake Up Centraal, werd het nu tijd om andere Wake Uppers uit het land te ontmoeten. Integreren in een nieuwe groep vind ik best lastig. Zingen en dansen liggen al helemaal ver buiten mijn comfortzone. Tijdens deze dag heb ik echter ondervonden dat als je juist deze grenzen opzoekt er bijzondere dingen gebeuren. De eerste momenten waren wel een beetje ongemakkelijk, maar op het eerste oog leek het een prettige groep mensen. Tijdens een stilte meditatie had ik de mogelijkheid om even tot mezelf te komen en daarna kon de dag echt van start gaan.

De vrolijke liedjes bleven tijdens de zangworkshop al snel in mijn hoofd plakken en iedereen werd erbij betrokken. 'The island within' behoort tot een van mijn nieuwe favorieten. Ik heb in mijn hart ook zo'n plek waar ik me bij onrust en verdriet kan terugtrekken. Er werden koortjes gevormd en de verschillende stemmen vonden elkaar, wat een mooi spel van klanken opleverde. Bij het dansen moest ik opnieuw over een drempel heen. Dat iedereen kan dansen moest nog even zinken. Ik werd letterlijk aan de hand genomen. Het was tijd om die angst los te laten.
Mijn hart werd veroverd tijdens het dharma delen in de middag. Iedereen mocht een muzieknummer delen waardoor je diep geraakt werd. Van een heel vrolijk nummer waarop iedereen door de ruimte sprong, zelf gespeelde harmonieuze tonen op de gitaar tot hele emotionele muziekstukken die me tot tranen roerde.

Zelf was ik 's morgens nog van nummer gewisseld. Mijn nummer, de akoestische versie van ' What about Now' van de band Daughtry kwam dieper binnen dan ooit. Ik worstel erg met het leven in het nu. Er zijn zoveel vraagtekens in het leven en ik probeer krampachtig controle te houden over dingen waar ik geen invloed op heb. Het nummer helpt me te herinneren dat het gaat om dit moment. De pijn en mijn verdriet uit het verleden wil ik op een liefdevolle manier achter me laten en wat de toekomst brengt zie ik dan wel weer. Ik wil nu van alles genieten, gewoon zoals het komt. Door de muziek voelde ik me steeds meer verbonden met de andere deelnemers, maar ook met mezelf.

Ik heb intens genoten van het samenzijn. Ik krijg steeds meer vertrouwen dat ik gewoon mezelf mag zijn en dat het tijd wordt om de muur om mijn hart af te gaan breken. Wat een bijzondere mensen en wat hartverwarmend om daar deel van uit te mogen maken. Als het aan mij ligt was dit zeker niet mijn laatste Wake Up dag.



Ondersteuning voor lokale Sangha's

Meer informatie over alle genoemde Sangha's vind je op www.aandacht.net.

- Onder 'Sangha's en centra' vind je alle gegevens van de verschillende Sangha's.
- Onder 'Beoefening' vind je voorbeelden en ondersteuning voor het opbouwen van je Sangha.

Voor andere vragen kun je contact opnemen met de Sangha-opbouwwerkgroep:
sangha@aandacht.net of 0418-652 952

Colofon

Redactie
John Fokke, Gré Hellingman, Pieter Loogman, Gilbert Van Poppel, Françoise Pottier, Ellen Scholten en Gerda Vloedgraven. Met dank aan de Leidse Sangha (verzending).

Redactieadres
Jupiterhof 11
3738 XE Maartensdijk, Nederland
E-mail: redactie@aandacht.net

Adres administratie
Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen, Nederland
klankschaal@aandacht.net

Verantwoording foto's en illustraties
Logo Klankschaal: Gré Hellingman & Didi Overman
Foto omslag voor: Gré Hellingman (herfst)
Foto omslag achter: Pieter Loogman (EIAB retraite)
Foto inhoudsopgave: Françoise Pottier (mudra)
Foto 'Lieve vrienden' (p.3): Elna de Langen
Foto Thây (p.3) Françoise Pottier
Alle tekeningen (tenzij anders vermeld):
Anneke Brinkerink

Sluitingsdata kopij en verschijningsdata (onder voorbehoud) en thema's volgende nummers

- *Klankschaal* nr 41: **1 maart 2013**, verschijning: begin mei 2013. Thema: De Hartsoetra
- *Klankschaal* nr 42: **1 juli 2013**, verschijning: begin september 2013. Thema: Omgaan met angst
- *Klankschaal* nr 43: **1 november 2013**, verschijning: half december 2013. Thema: nog niet bekend

Aanleveren van kopij, foto's en illustraties
Bijdragen liefst per e-mail sturen in een Word-bestand, **zonder opmaak**. Ook graag geen foto's of illustraties in de tekst plaatsen maar apart leveren, liefst digitaal (JPEG- of TIFF-formaat) per e-mail. We zijn ook blij met gedrukte foto's of tekeningen op papier of tekst met de hand geschreven. Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten. Uitgebreidere aanwijzingen voor aanlevering van kopij, foto's en illustraties zijn via de redactie te verkrijgen.

Donaties en *De Klankschaal*
De Klankschaal verschijnt driemaal per jaar. Bij storting van 20 euro (of meer) word je donateur van de stichting; steun je de activiteiten van de Sangha's in Nederland en Vlaanderen en ontvang je *De Klankschaal* gratis. Minder draagkrachtigen kunnen de bijdrage zelf aanpassen aan hun financiële mogelijkheden.
Bijdragen kun je overmaken op bankrekening 6839039, t.n.v. Stichting Leven in Aandacht te Steenderen (vanuit het buitenland: IBAN: NL 52 INGB0006839039; BIC: INGBNL2A). Voor meer informatie over de Stichting Leven in Aandacht, Sanghagroepen, donaties, steun aan projecten en andere zaken, zie www.aandacht.net.

Landelijke Sangha's

Hulpverlenerssangha
Vredessangha

Wake Up Sangha's

W 1 Amsterdam
W 2 Groningen
W 3 Haarlem
W 4 (Leuven) België
W 5 Nijmegen
W 6 Rotterdam
W 7 Utrecht

België

B 1 Antwerpen
B 2 Brakel
B 3 Brugge
B 4 Genk
B 5 Gent
B 6 Grimbergen
B 7 Leuven
B 8 Lokeren
B 9 Oostende
B10 Scheldewindeke
B11 Schulen
B12 Turnhout

Nederland

Drenthe
D1 Eerste Exloërveen
D2 Gasselternijveen
D3 Geesbrug
D4 Meppel
D5 Wapserveen

Flevoland
FL1 Almere

Friesland
F1 Kimswerd
F2 Leeuwarden

Gelderland
GL1 Brummen
GL2 Hurwenen
GL3 Niel
GL4 Nijmegen
GL5 Wageningen e.o.
GL6 Zutphen

Groningen
G1 Groningen

Limburg
L1 Hulsberg
L2 Sittard

Noord Brabant
NB1 Eindhoven (2)
NB2 Heesch
NB3 Tilburg

Noord Holland
NH1 Alkmaar e.o.
NH2 Amsterdam
NH3 Ankeveen
NH4 Haarlem
NH5 Hilversum
NH6 Hoorn
NH7 Schagen

Overijssel
O1 Enschede
O2 Holten

Utrecht
U1 Amersfoort
U2 Baarn
U3 Bilthoven
U4 IJsselstein
U5 Utrecht (4)

Zeeland
Z1 Heikant
Z2 Zierikzee

Zuid Holland
ZH1 Bergambacht
ZH2 Den Haag
ZH3 Gorinchem (2)
ZH4 Leiden
ZH5 Rotterdam
ZH6 Schiedam

Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
p/a Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen,
Nederland / Pays-Bas

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



Stichting Leven in Aandacht
p/a Dorpsstraat 25, 7221 BN Steenderen

Maira de Croon

Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen

Wil je de Klankschaal thuis ontvangen? zie pagina 31!